Пофигизм — лучшее средство от сердечных болезней стр. 10

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№25 (631) 2020

16+

Вырастили нитки из кожи

Сенсация

стр. 2

www.aybolit.ru

КАК Я ДОЖИЛ ДО 100 ЛЕТ

Добрый день! Я расскажу вам, как жить долго и качественно. В далеком 1995 году мой друг имел большие проблемы: гипертония, боли в суставах, диабет... Ему тогда было всего 63. Много денег уходило на разные средства, но… становилось лучше только ненадолго. Однажды друг пришёл ко мне в приподнятом настроении, в руках – книга академика Болотова. Сказал, что едет к Болотову на приём и предложил поехать с ним. Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни! До сих пор благодарен судьбе за неё.

При встрече Б.В. Болотов рассказал, что наши болезни – следствие нарушения кислотно-щелочного баланса в организме. С возрастом качество желудочного сока ухудшается, пища не переваривается полностью и гниёт, тем самым отравляя организм. На вопрос как это предотвратить, он дал моему другу Бальзам, который изготовил собственноручно. Действие его довольно просто, он идентичен здоровому желудочному соку человека. При регулярном употреблении Бальзама организм очищается, запускаются процессы омоложения.

Прошло три дня после встречи с академиком, и я поинтересовался у друга, как он себя чувствует. Тот реально прыгал от счастья. Начал рассказывать, что у него исчезла тяжесть в желудке, изжога не беспокоит, появилась легкость в теле. А через месяц это был уже другой человек – счастливый и активный. Тогда я сам начал принимать Бальзам Болотова. Моя жизнь наполнилась смыслом. Ведь болезни пагубно влияют на нас, мир вокруг становится серым... а когда ты чувствуешь себя здоровым и сильным – то и жизнь становится счастливой. Именно такой жизни я вам желаю от всей души. Не упустите свой шанс!

250 ml 1190 руб

400 ml 1250 руб

500 ml 1640 руб

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?

НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

"Огненный Корень - Надежные Суставы"

от Алтайского производителя "Здоровая Семья". Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества

ТОЛЬКО ДО 24 ДЕКАБРЯ

Получите 2 упаковки СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Успейте заказать по номеру:

8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)

ВАШ ПРОМОКОД: 2188

WWW.ZS-ALTAY.RU

РЕКЛАМА 000941

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН 643201810877 ОГРНИП 319645100051779

Не навреди

Носить грязную маску рискованно

Но это все же лучше, чем совсем никакой защиты.

* Большинство россиян не стирают, как положено, тканевые маски для лица в перерывах между использованием, а 15% вообще никогда не стирают их. Каждый второй одноразовые маски не выкидывает после использования, а надевает их по нескольку раз.

* Любой вирус, находящийся на маске, может распространяться и на других людей, если такая маска лежит дома.

* Придя домой, надо немедленно снять маску, постирать ее вручную любым средством (можно жидкостью для мытья посуды). После обязательно вымыть руки.

* Необходимо иметь как минимум две маски многоразового использования: одну постирали, надели другую — чистую.

* Необязательно тканевые маски стирать очень горячей водой. Большинство моющих средств работают при более низких температурах, разрушают оболочку вируса и действуют так же, как 70%-ные спиртовые антисептики.

* Чтобы продезинфицировать маску на ходу, в течение дня распыляйте на ее внешнюю сторону любой 70%-ный спиртовый спрей.

* Запасные одноразовые маски храните в чистом закрывающемся пластиковом пакете.

* Одноразовые маски лучше защищают от вирусов, чем тканевые (у них 2-3 защитных слоя). Кроме того, синий внешний слой покрыт водостойким веществом. Так как вирус переносится в каплях, вода не может проникнуть через него.

* Носить грязную маску рискованно. Но это все же хоть какая-то защита, чем никакой.

И. М. Сытина, врач-инфекционист

ЖИЗНЬ ТАК УСТРОЕНА: ЕСЛИ ПЛЫВЕШЬ ПО ТЕЧЕНИЮ, ТО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОТИВ ВЕТРА.

Полезно знать

● При воспалении миндалин и кашле полезно полоскать горло настоем цветков календулы или листьев шалфея лекарственного, собранных вместе с верхушками стеблей во время цветения. Заварите 4 чайн. ложки сырья 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут и процедите.

● Шведский рецепт от ангины — полоскания свежим куриным яйцом. Слегка взбивают вилкой белок, добавляют его в стакан теплой кипяченой воды, всыпают по 1 чайн. ложке соли и соды, перемешивают. Полоскать этим составом горло надо 5 раз в день.

● На Ближнем Востоке от ангины избавляются порошком куркумы. Смешивают 1 чайн. ложку куркумы с 1 ст. ложкой меда. После каждого полоскания горла обычной теплой водой рассасывают 1/4 чайн. ложки этой смеси, затем глотают или выплевывают. И так 5 раз в день, и непременно на ночь. Мед нужен свежий, жидкий, поскольку засахаренный оцарапает воспаленную слизистую.

Новости медицины

Вырастили нитки из кожи человека

Во Франции исследователям удалось вырастить из кожи человека нитки, которыми смогут пользоваться хирурги для зашивания ран и создания «заплаток» для пересадки кожи. Новый материал получился уникальным, биосовместимым. В отличие от синтетических хирургических материалов он не провоцирует реакцию иммунитета, которая осложняет заживление.

Приступы становятся всё реже

Рассеянный склероз — хроническое воспалительное заболевание центральной нервной системы. Обычно диагностируется в 20-30 лет и является пожизненным. Приступы становятся все чаще и протекают тяжелее. Наши ученые разработали лечение, снижающее количество приступов. Однако лекарства для полного излечения пока нет.

Опухоли будут «подсвечивать»

Ученые научились «подсвечивать» опухоли мозга, используя яд скорпиона. Это позволяет нейрохирургам, работающим на человеческом мозге, определять местонахождение и степень злокачественных новообразований.

Авось пригодится

■ ИЗ ЗАПИСЕЙ ЛИЧНОГО ВРАЧА ИМПЕРАТОРА НАПОЛЕОНА БОНАПАРТА: ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ФАРИНГИТА ИМПЕРАТОР КАЖДЫЙ ЧАС ПОЛОСКАЛ ГОРЛО КОНЬЯКОМ. РАЗОВАЯ ДОЗА — 2 СТ. ЛОЖКИ НАПИТКА.

■ ГРУЗИНСКИЕ ЦЕЛИТЕЛИ СОВЕТОВАЛИ ПРИ ФАРИНГИТЕ ПИТЬ ПО 3-4 СТ. ЛОЖКИ ДОМАШНЕГО КРАСНОГО СУХОГО ВИНА, ПОДОГРЕТОГО ДО ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА.

Актуально — **Из почты «Айболита»**

Как я болел COVID-19

80% заразившихся COVID-19 не имеют никаких симптомов или болеют легко. Что значит легко?

• Температура тела не превышает 39°С;

• вы не задыхаетесь. Можете ходить по квартире/дому, можете принять душ, сходить в туалет, попить чай;

• одышка и кашель не мешают говорить;

• другие симптомы: головная боль, сухой кашель, боль в горле, боли в мышцах и костях, потеря обоняния и вкуса, понос — могут быть, а могут и отсутствовать. Что рекомендуют врачи в таком случае?

Самоизолируйтесь, чтобы не заразить других людей. Оставайтесь дома. Если живете не один, у вас должна быть отдельная комната. Двери в нее должны быть постоянно закрыты. Комнату постоянно проветривайте. Все поверхности регулярно обрабатывайте дезинфицирующим раствором.

Еду, напитки, средства гигиены члены вашей семьи должны оставлять у ваших дверей. Если выходите из своей комнаты в туалет, ванную, надевайте маску. После себя обработайте все поверхности, которых касались, дезраствором. Тщательно помойте руки с мылом и обработайте их санитайзером или раствором спирта.

Если рядом с вами кто-то чихал или кашлял, не тащите верхнюю одежду в дом. Пусть проветрится на улице.

Позвоните в поликлинику, сообщите участковому врачу о своих симптомах. Это необходимо, чтобы врач дистанционно мог наблюдать за вашим состоянием и при ухудшении помог госпитализировать.

Необходимо обильное теплое питье — до 2-4 литров в день. Жидкость помогает снять интоксикацию, а значит, головную боль, снизить температуру, побороть обезвоживание. При температуре, одышке и поносе организм теряет очень много жидкости. И еще необходимо разжижать кровь. Что пить? Простую воду (2-3 литра), любой чай с малиной, смородиной, облепихой, барбарисом, медом (если нет аллергии), бульоны из курицы, говядины, баранины. Нежелательны сладкие напитки, особенно людям с избыточным весом.

Делайте дыхательную гимнастику 2-3 раза в день. Она поможет при застое в легких и повысит резервы дыхательной системы. Основной принцип правильного дыхания: задержите дыхание на 7-20 секунд после глубокого вдоха. Затем сделайте сильный и длинный выдох.

Старайтесь не залеживаться в кровати и долго не сидеть. Будьте физически активны: ходите, делайте легкие упражнения на растяжение мышц и суставов (повороты, наклоны и др.). Даже если у вас мало сил, долго не лежите на спине, поворачивайтесь на бок или живот. И еще нужен полноценный сон — не менее 8 часов в сутки. Важно и сбалансированное питание. Ешьте больше сырых фруктов и овощей.

И. Н. Скороходов, Московская обл.

Простуда проходит за 2-3 дня

Пишу, как я лечусь, когда простываю. В кастрюлю объемом 3-4 л кладу 8-10 неочищенных картофелин. Высыпаю четверть пачки соли (лучше морской), кладу небольшой пучок полыни и, если есть, 8-10 стручков гледичии. Кипячу все это минут 10, после чего ставлю кастрюлю на стол, накрываю голову пледом и дышу целебным паром, пока он не остынет. Такую процедуру в течение дня повторяю до 5 раз, а перед сном в отваре полыни, стручков гледичии с добавлением соли минут 10 парю ноги, опуская по щиколотку. На шее ношу несколько очищенных зубчиков чеснока, ежедневно меняя их, и пью чай с калиной и малиной. Не поверите: простуда проходит за 2-3 дня, причем без единой таблетки! Даже если был сильный кашель и ручьем текло из носа. Дожил до 76 лет и практически не болею простудными заболеваниями.

Владимир Петрович Кошелев, Чувашия

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Болезнь у меня детская — полипы в носу

Когда-то предлагали удалить, но я испугался. Долго лечился разными способами. Полипы стали меньше, но до сих пор живут в носу. Иногда сильно мешают, иногда я не замечаю их присутствия. Но оперироваться по-прежнему не хочу, привык уже. Пользуюсь бабушкиными средствами. Прочитал однажды в «Айболите», что народ от полипов в носу делает настойку аниса. Она теперь мое основное лекарство. Готовлю так: заливаю 2 ст. ложки травы аниса обыкновенного 100 мл водки. Настаиваю 10 дней. Потом разбавляю настойку кипяченой водой — на стакан воды беру 3 ст. ложки настойки — и промываю нос. Делаю так каждый день перед сном в течение недели. Этого хватает, чтобы спокойно дышать до следующего обострения. Так и живу уже много лет. Иногда, если на работе становится трудно дышать из-за заложенности носа, а промыть нос основательно возможности нет, просто разбавляю настойку кипяченой водой (1:3) и закапываю пипеткой в нос. Кстати, это хорошее средство и от обычного насморка. Мои домочадцы частенько пользуются анисовой настойкой, когда начинают сопливить.

Дмитрий Иванов, Нижневартовск

Отекают ноги?

ПОЛ-ЛИТРОВУЮ БАНКУ НАПОЛОВИНУ ЗАПОЛНИТЕ ПРОПУЩЕННЫМИ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ СВЕЖИМИ ЛИСТЬЯМИ КАЛАНХОЭ И ЗАЛЕЙТЕ ДОВЕРХУ ВОДКОЙ. РАСТИРАЙТЕ НОГИ ПЕРЕД СНОМ.

Открытие

Рядом с сердцем обнаружен мешок целительных клеток

Человеческое тело имеет множество хитрых уловок, чтобы выжить. Ученые пытаются их найти.

Недавно они обнаружили неизвестные ранее клетки, располагающиеся рядом с сердцем, которые залечивают рваные сердечные раны. Это может привести к появлению новых методов лечения или, по крайней мере, к изменению работы кардиохирургов.

Когда какой-нибудь орган в организме получает травму, клетки крови спешат на помощь через сеть сосудов. Они убирают «мусор» и умирающие клетки с места повреждения, и начинается процесс восстановления потерянных клеток. Каково же было удивление ученых, когда они обнаружили целый мешок с жидкостью, который окружает органы брюшной полости. В нем — лейкоциты, называемые макрофагами. Это мобильная версия аптечки, способной быстро мчаться к месту травмы, минуя кровоток. Причем органы брюшной полости не единственные, которые окружены мешком с жидкостью. У сердца есть своя полость, которая называется перикард.

Почему эти клетки были обнаружены только сейчас? Ответ прост — никто не смотрел. Кардиологи всегда знали, что сердце находится внутри мешка, заполненного странной жидкостью. Теперь известно, что эта перикардиальная жидкость богата целительными клетками. А это повод для открытий и разработки новых методов лечения сердечных недугов. Возможно, это заставит хирургов дважды задуматься, прежде чем оперировать поврежденное сердце: во-первых, не удалять перикард во время операции на этом органе; во-вторых, собрать эти клетки, размножить их и ввести больному.

СЕРДЦЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ЭМБРИОНА НАЧИНАЕТ БИТЬСЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПРОИЗОШЛО ОПЛОДОТВОРЕНИЕ. С 4-Х НЕДЕЛЬ ОНО БЬЕТСЯ ОТ 100 ДО 120 РАЗ В МИНУТУ.

Не понимаю, что со мной...

На вопросы читателей «Айболита» отвечает терапевт Анна Юрьевна Плиева, врач высшей категории.

ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ ТЯЖЕСТЬ В СЕРДЦЕ

Две недели назад выписался из больницы после пневмонии. Сначала чувствовал себя нормально. А недавно утром, как всегда, занимался зарядкой, сделал по 15 приседаний и отжиманий и почувствовал одышку, нехватку воздуха и как будто спазм в грудной клетке. Через 10 минут отошел. Померил давление — 132 / 80 мм рт. ст., пульс 80. Сейчас одышки нет, но тяжесть в сердце осталась. В больнице делал электрокардиограмму — все в норме. Общая слабость, по утрам трудно просыпаться, засыпаю вечером быстро. Принимаю мумие и пью воду с медом. Последние анализы крови и мочи в норме. Не понимаю, что со мной...

Денис Р., Ростовская обл.

Пневмония — это серьезное заболевание. Оно, как правило, не проходит так быстро, как хотелось бы. Желательно ограничить физические нагрузки в течение месяца после болезни. Если вы продолжаете чувствовать слабость и усталость, а также если не проходит одышка, надо повторно сдать развернутый анализ крови и общий анализ мочи. И желательно пройти повторный рентген легких через месяц после первого снимка. Это нужно для того, чтобы убедиться, нет ли остаточных явлений пневмонии.

БОЛИТ ГОЛОВА ПО УТРАМ

После душа с утра мерзнет и болит голова. И это продолжается потом весь день. Не понимаю почему...

Ф. Шахманова, Казахстан

Попробуйте принимать душ вечером. Не выходите на улицу с мокрой головой. Возможно, надо изменить температуру воды, сделав ее теплее или холоднее. Кстати, голова с утра может болеть от недосыпа и неудобной позы во время сна. Если ничего не поможет, обратитесь за консультацией к неврологу.

КОГДА ОТЛЕЖУСЬ, ВСЁ ПРОХОДИТ

Мне 44 года. Часто кружится голова, беспокоит боль в затылке, но когда отлежусь, все проходит. О чем могут свидетельствовать эти симптомы?

Евгений, Курск

Такие симптомы бывают при синдроме позвоночной артерии. Головной мозг обеспечивается кровью с помощью четырех крупных артерий, две из них — сонные. От них к голове идет основной кровоток — от 70 до 85%. Если пережимается одна из этих артерий (иногда поражаются сразу две), подача питательных веществ и кислорода нарушается. Появляются разные симптомы, на первый взгляд не связанные с позвоночником, — например, потемнение в глазах, головокружение. В дальнейшем при отсутствии лечения возможны другие болезни, поскольку с мозгом связаны абсолютно все органы! Но самое грозное осложнение — ишемический инсульт.

Две другие артерии — боковые, правая и левая. С их помощью в мозг поступает от 15 до 30% крови. Процент по сравнению с сонными артериями мал, но это не значит, что нарушения в их работе менее опасны для организма. Если происходит защемление левой или правой артерии, инсульта можно не бояться. Однако проблем все равно не избежать — сначала с самочувствием, потом проявятся болезни, связанные со зрением, слухом. Поэтому рекомендуем как можно скорее обратиться к врачу-неврологу и пройти соответствующее обследование.

Намотай на ус

Полный покой и тишина после сотрясения головного мозга вредны, утверждают американские неврологи. Раньше считалось, что таким больным требуется постельный режим, затемненная комната и никакого телевизора или телефона. Любое перевозбуждение считалось вредным. И вот теперь новые рекомендации: после сотрясения мозга уже на второй день разрешается смотреть фильмы со спокойным сюжетом. Но нужно находиться дома первые 5 дней после случившегося.

Умные мысли

■ НЕТ НИЧЕГО НА СВЕТЕ ПРОЩЕ, ЧЕМ УСЛОЖНИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ.

■ НАСТОЙЧИВЫЙ ЧЕЛОВЕК, КАК БАРАН, УПЕРТЫЙ: ЛИБО ВОРОТА ВДРЕБЕЗГИ, ЛИБО НА ЛБУ СПЛОШНЫЕ ШИШКИ.

■ ЕСЛИ СМЕШАТЬ 99 БОЧЕК МЕДА И 1 БОЧКУ ДЕРЬМА, ТО БУДЕТ 100 БОЧЕК ДЕРЬМА.

Уроки жизни

Невесёлое похмелье

Глаза в кучку, ноги ватные, в голове — туман... Между тем испытания только начинаются. Впереди новый виток праздничных застолий. Как это пережить без ущерба для здоровья?

К чему приводят такие «традиции»?

Вы когда-нибудь замечали, с какой скоростью пьянеете? От выпитых 150 грамм крепкого напитка пик опьянения достигается через 40-50 минут. Столько времени требуется, чтобы поступивший из желудка, а затем из тонкого кишечника в кровь алкоголь «наполнил» клетки мозга. Хорошо бы не торопиться... Но тосты следуют один за другим. Выводится же алкоголь гораздо медленнее. К чему приводят такие «традиции»? Увы, с таким количеством спиртного печень не справляется. Под действием алкоголя теряется контроль за дозой. Но человеку кажется, что он в порядке.

За первой следует вторая...

Нарастает вялость, нарушается координация движений, речь становится невнятной... Сердце начинает биться реже, увеличивается обезвоживание организма. Для умеренно пьющего человека это уже перебор, на него организм, как правило, реагирует рвотой. Это универсальный защитный механизм против отравления. От перебравшего алкоголя человека исходит такое амбре, что впору надевать противогаз. Это «благоухает» уксусный альдегид, образующийся в крови при расщеплении алкоголя. Он очень токсичен для организма. Чем больше альдегида, тем тяжелее отравление. И состояние выпивохи. Если не остановиться и продолжать пить дальше, можно дождаться трагедии — потери сознания, резкого падения давления, вплоть до остановки сердца и дыхания.

Всё же перебрали...

Прежде всего нужно пить много жидкости. Лучше всего подойдут огуречный рассол, капустный сок или наваристый бульон. А вот от пива стоит отказаться. Не пытайтесь привести себя в чувство с помощью кофе или крепкого чая, особенно если страдаете аритмией. Будет хуже.

И никакой физической нагрузки! Утомленному новогодними праздниками сердцу вообще необходим покой, а если потребуется, то и лекарства. В домашних условиях для очищения организма и восстановления работы печени принимают специальные сорбенты, гепатопротекторы, витамины С, А, Е, пищевые добавки с селеном и хромом.

А вот при тяжелом алкогольном отравлении биодобавки и огуречный рассол уже не помогут. Потребуются средства помощнее. Самыми эффективными способами выведения алкогольных ядов из организма считаются гемосорбция (очищение крови через специальные фильтры), плазмаферез и введение внутривенно-капельно различных лекарственных растворов. Хорошо, если до этого дело не дойдет. Тем более что организм обладает способностью к самоочищению и восстановлению. Нужно лишь помочь ему в трудную минуту.

Как избежать беды?

* После двух-трех рюмок делайте перерыв хотя бы на 20-30 минут, чтобы дать печени возможность переработать и вывести из организма часть алкоголя.

* Не стоит пить на голодный желудок. В перерыве между приемом спиртного хорошо закусывайте: перемешиваясь с пищей, алкоголь меньшими порциями и медленнее попадает в кишечник. Обволакивая стенки желудка, пища становится надежным барьером от токсического действия алкоголя на организм.

* На протяжении всей трапезы выпивайте не меньше 5-6 стаканов воды. Этим вы предупредите обезвоживание.

В. В. Судаков, нарколог

Тест-ик

Выявить алкоголика или предрасположенность к алкоголизму несложно. Есть три вопроса, которые задает нарколог на приеме. Они звучат так:

* просили ли вас близкие бросить пить?

* было ли вам когда-нибудь стыдно за то, что вы совершили в состоянии опьянения?

* было ли у вас желание опохмелиться с утра?

Если на все три вопроса человек ответил «да», с высокой степенью вероятности он уже зависим от алкоголя.

Намотай на ус

После пьянки мозг «съёживается»

После распития спиртных напитков человек не способен сосредоточиться и принять правильное решение в течение двух дней. Память ухудшается, время реакции меняется. Об этом заявили психотерапевты. Они объясняют это тем, что алкоголь — сильнейшее мочегонное, которое вымывает из организма полезные микроэлементы — калий, магний и натрий. И еще, тело теряет жидкости в 4 раза больше выпитого. Из-за этого мозг «съеживается».

Если мама и папа алкоголики

Алкоголизм по наследству не передается, но передается предрасположенность к нему. При определенных условиях включаются некие дефектные гены, поэтому усыновленные дети пьющих родителей имеют склонность к спиртному. Причем наибольшее влияние алкогольная зависимость родителей оказывает на следующие три поколения. И чем больше алкоголиков в родне с двух сторон (то есть и мамы, и папы), тем выше риски эту предрасположенность получить потомкам.

Авось пригодится

Морковка — доктор

У вас упадок сил? Расстроился кишечник? Отварите в молоке морковку и съешьте ее.

* Камни в почках и в мочевом пузыре? Съедайте утром натощак одну морковку средней величины, натертую на мелкой терке. Походите, лишь через 30 минут приступайте к завтраку.

* При насморке морковь натрите на мелкой терке, сок отожмите через марлю и закапывайте по 2-3 капли в нос 3-4 раза в день.

Что лучше — *На приёме у остеопата*

БАД или лекарство?

НОГИ ОТЕКАЮТ, ГОРЯТ, КРАСНЫЕ...

Сначала мне казалось, что это сосуды воспалились, но врачи поставили диагноз реактивный полиартрит суставов. Пью хондропротекторы и препараты от панкреатита и холецистита. Еще принимаю слабительные из-за спаек кишечника. Можно ли все это совмещать? «Аллохол» не уменьшает эффективность препарата для суставов?

Ольга, Самара

Большинство хондропротекторов производятся на основе глюкозамина и хондроитина сульфата. Они помогают при начальных стадиях разрушения, и принимать их надо долго, минимум 6 месяцев, обязательно в комплексной терапии. Если у вас есть заболевания желудочно-кишечного тракта, то лучше ежедневно для лечения суставов использовать мази или гели. А еще лучше пройти курс внутрисуставных инъекций — это будет эффективнее. Внутрисуставная инъекция мгновенно увлажняет суставные поверхности и восстанавливает их скольжение, питает хрящ.

Но реактивный полиартрит лечится в первую очередь препаратами, устраняющими причину возникновения этого заболевания. Какой препарат лучше? Есть синтетические, есть натуральные (на основе экстрактов хрящей животных или растительных экстрактов), например, «Алфлутоп», «Мукартрин», «Румалон». Также существуют комбинированные препараты. Какой более эффективный, может решить только врач после детального обследования вас.

ПОСТОЯННО ПЬЮ ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ...

С каждым годом колени болят все сильнее, хотя почти постоянно пью хондропротекторы. Врачи говорят, что они якобы восстанавливают хрящ. Может, есть какие-то новые препараты? Мне 65 лет.

Людмила Васильевна, Тульская обл.

Я никогда не назначаю своим пациентам хондропротекторы, ведь их эффективность не доказана. К сожалению, сейчас настоящий бум на эти препараты. Человек если и чувствует облегчение, то не потому, что принимает эти препараты. Ведь хондропротекторы принимают несколько месяцев, а дегенеративное заболевание имеет периоды обострения и ремиссии. Если прием препарата совпал с улучшением состояния, хочется верить, что это благодаря лекарству. Могут ли хондропротекторы предотвращать разрушение хряща и даже восстанавливать его? Хрящевая ткань вообще не имеет собственных сосудов. Чтобы получать питательные вещества и выводить продукты обмена, она, как губка, впитывает в себя жидкость со стороны сустава и тут же выделяет продукты обмена веществ. Для состояния хрящевой ткани важно качество суставной жидкости. И лучшее решение для поддержания хряща — инъекции в сустав факторов роста, гиалуроновой кислоты, вытяжки из жировой ткани.

Суставы болят? Смешайте готовую горчицу, соль, соду и мед. Смажьте больные места, утеплите. Оставьте на несколько часов, лучше на ночь.

У МЕНЯ АЛЛЕРГИЯ НА ЭТИ ПРЕПАРАТЫ...

Чем можно заменить хондропротекторы, если на них аллергия? Диагноз — полисегментарный остеохондроз.

К. С. Поляков, Мурманская обл.

Хондропротекторы можно заменить БАДами, например, препаратом диацереин (торговые названия в России «Артрокер», «Артродарин»). Диацереин — средство растительного происхождения, получают его из алоэ. Основное его действие — уменьшение воспалительных процессов в суставах. При длительном применении препарат стимулирует нарастание хрящевой ткани. Принимается внутрь по 1 капсуле 2 раза в день (утром и вечером) после еды (целиком, не разжевывая, запивая водой) ежедневно в течение 4 месяцев. Также можно пролечиться препаратом «Артро-Актив». Капсулы и таблетки рекомендованы как биологически активный источник веществ при отечности и припухлости суставов, для предотвращения разрушения суставных тканей и ускорения процессов восстановления хряща после травм и болезней. Но любой препарат можно принимать только после консультации с лечащим врачом, который знает историю вашей болезни. Ведь и БАДы иногда вызывают аллергию.

С. М. Дегтярев, врач-остеопат

Курение и зрение

Хотите сохранить зрение до глубокой старости и не стать инвалидом по зрению — бросайте курить.

Те, кто курит, рискуют лишиться зрения. Токсические вещества табачного дыма раздражают глаза и вредят им. Тяжелые металлы, в том числе свинец и медь, откладываются в хрусталике глаза и приводят к катаракте. При этом хрусталик теряет прозрачность, что вызывает замутненное зрение. Курение также обостряет расстройства зрения, которые связаны с диабетом, усугубляя повреждение сосудов сетчатки.

У курильщиков в три раза выше вероятность развития возрастной макулярной дегенерации — дистрофии желтого пятна на сетчатке. В результате теряется острота зрения, что вызвано нейропатией зрительного нерва. Развивается она из-за снижения кровотока. Хотите сохранить зрение до глубокой старости и не стать инвалидом по зрению — бросайте курить.

Знаете ли вы, что...

Самый простой способ проверить свое зрение — в ночное время найти на небе созвездие Большой Медведицы. Если в ручке ковша созвездия рядом со средней звездой удастся увидеть небольшую звездочку — зрение можно считать нормальной остроты.

Муж на даче

Я в городе, муж с собаками на даче. Недавно звонит и жалуется...

Мелкая собака Белка сидит и ждет, когда он заправит диван, а потом ныряет между подушками и затихает. Муж ругается, сгоняет, но только отвернется — Белка опять между подушками. Я дар речи потеряла: сроду Белка на диван не прыгала — ни в городе, ни на даче.

А кот у него теперь ест лежа, вытаскивая кусочки из миски лапой. И еще носит собаке мышей. А недавно принес птичку в дом и отпустил ее на втором этаже. Муж еле отловил. Старшую собаку на ночь домой не загнать — она под веранду прячется, и ничем ее не уговорить. А ночью лает. Белка ей отвечает из дома. Весело...

Сегодня утром опять приключение. Из собачьей будки выскочила белка, которая лесной грызун, а не собака. Запрыгнула на крышу сарая и начала на мужа «орать» оттуда... Виноват кто? Я, считает муж. Плохо воспитала своих домашних. Но при мне лежа никто не ест, по диванам не скачет, ночью все спят, а не лают, и белки меня с крыш не матерят. Почему-то со мной животные ведут себя прилично, а при муже распоясываются.

А еще муж жалуется, что кто-то копает чеснок, который посадила под зиму, раскидывает по даче. Кто именно, пока не отследил. В общем, на даче у всех праздник. Ну, хозяину так и надо. Сам балует, потом заламывает руки: почему не слушаются? Вот с белкой лесной я не знаю, что делать. Муж предложил ее домой на зиму забрать. Мне только белки в квартире для полного счастья не хватает! Можно еще и мышей пригласить...

Светлана,
Краснодарский край

Как назревает катаракта

КАТАРАКТА — ЭТО ДАЖЕ НЕ БОЛЕЗНЬ, А СОСТОЯНИЕ ГЛАЗ.

Хрусталик отвечает за настройку зрения вдали и вблизи. Но он, как дерево, всегда растет, до последнего дня жизни человека. Сначала хрусталик увеличивается в размерах, а когда дальше расти некуда, начинает уплотняться. К 40 годам он почти теряет способность настраивать зрение вдали и вблизи, и человек надевает очки для чтения. Рано или поздно через хрусталик начинает хуже проходить свет — так назревает катаракта. Со временем хрусталик может стать таким плотным, что человек через него уже вообще ничего не видит. Это зрелая катаракта, которую нужно удалить, а затем поставить искусственную линзу. Современные технологии позволяют это делать на любой стадии.

Симптомы катаракты:

* появление полосок и мелькание пятен или различных шариков;
* при катаракте возникает ощущение, будто глаза покрыты пеленой, и человек смотрит через запотевшее стекло;
* при катаракте сложно читать, писать, работать с мелкими деталями. По мере созревания катаракты цвет зрачка становится белым.

В. Г. Солодов, офтальмолог

Основная причина язвы и гастрита – бактерии Хеликобактер пилори

ХЕЛИНОРМ

Единственный[1] в России метабиотик, который связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма

ХЕЛИНОРМ СПОСОБСТВУЕТ[2]:

- уменьшению количества Helicobacter pylori в желудке
- снижению риска возникновения язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3].

Курс приема – 4 недели.

Чтобы был желудок в норме – не забывай о Хелинорме!

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
evalar.ru 8-800-200-5252
Эвалар

[1] Патенты WO2007073709 и WO2012168468. [2] СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г. [3] После консультации с лечащим врачом. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прикинь на себя

Такие полезные вредные привычки

1 **Впадаем в ярость.** Тут важно контролировать свой гнев. Тогда он тонизирует и тело, и ум. В отличие от стрессовых ситуаций и страха, контролируемый гнев практически не способствует выработке кортизола — гормона, который негативно действует на организм человека. Так что выпускать пар время от времени полезно.

2 **Неряшливость во благо?** Родители с детства призывают своих детей к порядку и чистоте. Зайдя в комнату к своему чаду, недовольно поджимают губы: кровать не заправлена, вещи разбросаны, беспорядок... А вот ученые доказали, что люди, которые по утрам ленятся или не успевают заправить кровать, меньше болеют и живут намного дольше. А все из-за того, что под одеялом подходящая среда для размножения вредоносных бактерий. Кстати, полезнее находиться не в стерильном помещении, а там, где в меру чистоты и порядка. Главное — не переусердствовать.

3 **Пиво пьем — защищаем сосуды.** Вы даже не подозреваете, что пиво может быть полезнее, чем красное вино. В Калифорнии проведены исследования, которые показали, что вещества антикоррозийного действия защищают сердце и сосуды. Содержатся они в солоде. А витамин B_6, который в большом количестве содержится в ячмене, укрепляет кости и защищает сосуды. От одного бокала пива в сутки вреда не будет, только польза.

4 **Интернет заставляет мозг работать.** Поиск информации на страницах интернета активизирует работу мозга. В результате улучшается его способность принимать неординарные решения.

5 **Увлекательное занятие — видеоигры.** Благодаря этому свойству они могут использоваться вместе с обезболивающими и улучшать их эффект. А еще видеоигры снижают тревожность.

6 **Есть в постели, не спеша, в расслабленном состоянии полезно.** В такие минуты точно так же «не спешит» ваш желудочно-кишечный тракт. А значит, не будет газов, несварения и других неприятных последствий.

Полезно знать

● **От геморроя.** Залейте 50 г луковой шелухи стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите и добавьте 1 ст. ложку меда. Выпивайте обязательно горячим каждое утро натощак. Лечение длительное — до 6 месяцев или больше. После каждого месяца лечения делайте перерыв на 10 дней.

● **От аллергии.** Залейте 3 ст. ложки мелко нарезанного лука 1/4 стакана холодной кипяченой воды, в которой уже размешана 1/3 чайн. ложки меда. Через 30 минут процедите. Закапывайте в нос до 5 раз в день. Капли должны быть теплыми.

● **При сахарном диабете.** Натрите на крупной терке 1 кг свежих огурцов. Залейте 0,5 л коньяка. Плотно закройте емкость и настаивайте в темном месте 3-5 дней, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 10-20 дней.

Бабушкины рецепты

Молочный пастернак для диабетиков

Отвар готовьте с вечера. Пропустите через мясорубку 300 г корня пастернака, залейте 1 л молока и кипятите на маленьком огне, постоянно помешивая, 20 минут. Настаивайте до утра. Утром съешьте 1 ст. ложку смеси до завтрака, после чего 3 часа ничего не ешьте и не пейте. Молочный пастернаковый отвар употребляйте каждое утро в течение 10 дней. Храните в холодильнике.

Целебный горшочек от язвы и гастрита

Смешайте по 100 мл соков свеклы, моркови, репчатого лука, алоэ, редьки, меда, 70%-ного спирта и растопленного сливочного масла. Поместите в глиняный горшочек, горлышко замажьте тестом. Поставьте на полторы недели в теплое место, например на батарею. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на неделю и снова принимайте 2 недели.

Отварим корки апельсина

Улучшают пищеварение, стимулируют аппетит, предотвращают вздутие живота корки апельсинов. Приготовьте из них отвар. Залейте кипятком, подержите на огне в течение 5 минут, охладите и процедите. Можно добавить мед или сахар по вкусу. А белая сеточка между дольками содержит гликозиды — вещества, укрепляющие стенки сосудов, так что счищать ее не нужно.

■ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ СЛУЖАТ КОРМОМ ДЛЯ БАКТЕРИЙ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ЗДОРОВЬЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

■ КАМНИ В ПОЧКАХ? СВАРИТЕ В СТАКАНЕ МОЛОКА 2-3 СУХИЕ ЯГОДЫ ИНЖИРА. ПЕЙТЕ ГОРЯЧИМ ЕЖЕДНЕВНО ДО ИСЧЕЗНОВЕНИЯ КАМНЕЙ.

На приёме у гастроэнтеролога — *Думай, думай*

Зловредная бактерия

Хеликобактер пилори инфицирует различные области желудка и двенадцатиперстной кишки, повреждая слизистую оболочку. Это приводит к развитию гастрита, язвы, рака.

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ЗАРАЖЕНЫ...

Чаще всего появление язвы желудка и гастрита вызывает инфицирование этим микроорганизмом, а не стрессом или острой пищей, как предполагалось раньше. К сожалению, 80% взрослого населения заражено. В Японии, где высока заболеваемость раком желудка, существует национальная программа по борьбе с хеликобактером. Здесь все пациенты бесплатно получают препараты от этой инфекции. Это позволило снизить не только количество ее носителей, но и заболеваемость раком желудка.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

Заражение в основном происходит в семьях. Если инфицированы родители, инфицируются и дети — через столовые приборы и посуду, через пустышку и бутылочку, через слюну во время поцелуев и слизистые выделения, через зубную щетку, полотенца, губную помаду. Носителями хеликобактер пилори являются и домашние животные — кошки, собаки. Поэтому так важно тщательно мыть руки после общения с ними. Также возможно заражение через медицинское оборудование, например, во время обследования больного.

ВСЕГДА ЛИ НУЖНО БОРОТЬСЯ С ЭТОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

В определенных ситуациях обязательно нужно лечиться. Хеликобактер пилори особенно опасен при язве двенадцатиперстной кишки и/или желудка. Даже если язвы нет, надо постоянно проверяться, не появилась ли эта инфекция опять. Лимфома желудка, атрофический (аутоиммунный) гастрит и просто наличие жалоб, связанных с желудком, тоже весомый повод избавиться от хеликобактера. Если кто-нибудь из близких родственников (отец, мать, брат или сестра) болен раком желудка, сдайте анализ на хеликобактер.

КАКИЕ СХЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

В 2016-2017 годах врачи и эксперты всего мира выработали тактику для успешного выявления и избавления от этой инфекции. Схемы лечения легко найти в интернете, однако самостоятельно назначать себе его не стоит. Ведь существует аллергия на лекарственные препараты, а также сопутствующие заболевания. Кстати, если раньше лечение по длительности занимало 7-10 дней, то по последним рекомендациям его продолжительность увеличилась до 14 дней. Это повышает вероятность успеха.

Для ослабления побочных эффектов параллельно с антибиотиками важно принимать препарат из группы пробиотиков — например, «Энтерол», «Флорин форте».

НУЖНО ЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ ОПЯТЬ СДАВАТЬ АНАЛИЗ?

Согласно последним рекомендациям это надо делать. Способы могут быть разными: или гастроскопия с взятием биопсии (такой контроль является золотым стандартом), или дыхательный тест, а также определение антигенов хеликобактера в кале. В России наиболее надежным и простым является 13С-уреазный дыхательный тест.

О. С. Полякова, гастроэнтеролог

Случилась + травма

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ХАЛАТНОСТИ ДАЖЕ ПРИ МАЛЕЙШЕЙ ТРАВМЕ.

Царапины, ссадины или небольшие ранки обработайте йодом и перевяжите стерильным бинтом или чистой, проглаженной горячим утюгом тканью. Если рана большая, смажьте йодом ее края и перевяжите. Доставая перевязочный материал из пакета, ни в коем случае не прикасайтесь к той стороне, которая ляжет на рану. Повязка должна быть не тугой, чтобы она не сдавливала кровеносные сосуды.

При ушибе смешайте поровну уксус и воду, делайте компрессы с раствором на больное место. Это поможет рассасыванию гематомы и избавит от отечности.

На синяк, который образовался после травмы, наложите на 1 час компресс с настоем окопника: залейте 30 г сухих листьев окопника 500 мл кипятка, настаивайте 10-15 минут, процедите.

От синяка поможет избавиться припарка из капустных листьев. С зеленых листьев капусты удалите прожилки, ошпарьте листья кипятком, разомните скалкой, наложите на синяк и закрепите бинтом.

Ожог — очень серьезная травма. Если обожглись, подержите несколько минут травмированный участок под струей холодной воды. Это уменьшит боль и поможет избежать появления волдырей. Или обильно полейте ожог холодной чайной заваркой, наложите неплотную марлевую повязку и периодически увлажняйте ее заваркой.

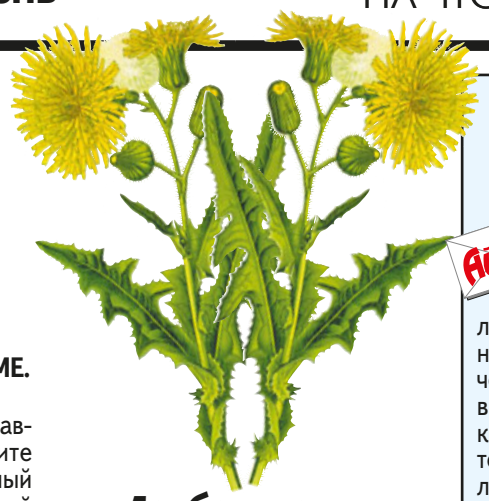
Боль при ожоге снимет сырой картофель. Натрите его на мелкой терке и приложите полученную кашицу на марле к обожженному месту. Если марли нет, приложите к ожогу пластинку очищенного сырого картофеля средней толщины.

На волдыри, которые образовались при ожоге, наложите следующую смесь. Смешайте 1 сырой желток куриного яйца, 10 г подсолнечного масла, 2 ст. ложки домашней сметаны. Равномерно нанесите смесь на проблемное место и наложите повязку. Делайте процедуру 1 раз в сутки.

Ю. Н. Старостина, народная целительница, Хакасия

Сам себе доктор

При первых признаках простуды. Залейте 1 ст. ложку мяты перечной стаканом кипятка. Держите на маленьком огне 5 минут, процедите. В отваре размешайте 1 чайн. ложку меда. Маленький зубчик чеснока нарежьте и разотрите ложкой в чашке. Отожмите в чашку сок из четвертинки лимона, влейте мятный отвар с медом и перемешайте. Выпейте теплое снадобье — и в постель.



Грибок между пальцами

СМАЗЫВАЙТЕ ЭТИ УЧАСТКИ СОКОМ МОЛОЧАЯ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.

Вино с алоэ — целебный напиток

Айболит

Делюсь рецептом целебного напитка от бронхита, с помощью которого я быстро обуздала свой недуг. Для приготовления лекарства понадобится качественное красное виноградное вино и листья алоэ. Перед тем как их срезать, не поливайте растение 5 дней. Срежьте 4 крупных листа, вымойте, мелко нарежьте. Залейте 0,5 л виноградного вина (для сладости можно добавить 1/2 стакана меда), настаивайте 7 дней. Настойку можно не процеживать. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, пока снадобье не закончится. Если кашель остался, лечение можно повторить. Обычно достаточно одной бутылки настойки.

И. Н. Мирошникова, Оренбург

Муж уже забыл про ингалятор

Айболит

Муж много лет мучился бронхиальной астмой. А помог ему рецепт, который как-то вычитала в «Айболите». Нарезала еловые веточки. Залила 5-6 стаканов в 3-литровой кастрюле водой и кипятила 5 минут. Когда отвар остывал, муж пил его с медом или сахаром в течение дня, когда хотел. Через неделю он перестал постоянно пользоваться ингалятором, а со временем вообще про него забыл. В общей сложности муж лечился еловым отваром полгода.

Н. А. Мазаева, Новосибирская обл.

Репешок от ангины

Айболит

Это растение мне помогает бороться с насморком, ангиной и воспалениями во рту. Применяю его не первый год. Готовлю отвар: заливаю 100 г свежей травы репешка (или 3 ст. ложки сушеной) 1 л воды. Кипячу на маленьком огне, пока не останется 1/3 от первоначального объема жидкости. Процеженным концентрированным отваром несколько раз в день полощу горло, рот, промываю нос.

О. Н. Мартыненко, Липецкая обл.

Умные мысли

НЕВОЗМОЖНО УВИДЕТЬ НОВЫЕ БЕРЕГА, НЕ ОТПЛЫВ ОТ СТАРЫХ.

ТЕПЛЫЕ НОГИ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ!

Не задумывались, почему с возрастом все чаще приходится носить теплую обувь? Почему ноги мерзнут, даже когда тепло? Неужели вам удобно каждый раз заворачивать их в несколько слоев, чтобы хоть чуть-чуть согреть?

Виновник стужи в ногах — плохое кровообращение. Путь крови к ногам неблизкий, и постоянно доставлять ее туда в нужном объеме под силу лишь здоровому сердцу и крепким сосудам! А еще стресс, тревога, страх и переохлаждение заставляют организм «экономить» на обогреве конечностей, перенаправляя кровь к жизненно важным органам. Но!

ВСЕ ПОПРАВИМО!

Держать ноги в тепле — лучшее решение, независимо от того мерзнут они постоянно или эпизодически. Шерстяные носки? Да, это привычный и проверенный способ согреть ноги. Но разве мы сегодня пользуемся печкой, чтобы разогреть еду? Для этого у нас есть современная бытовая техника! Так и с ногами.

Вы когда-нибудь мечтали о маленькой и незаметной грелке для обуви? Турмалиновые стельки не только согреют в любую погоду, но и помогут справиться с болью при ходьбе. Просто представьте: ноги получают живительное тепло, а кровь бодрым потоком бежит по всему телу, успевая наполнять органы и ткани! При этом вы не испытываете дискомфорта – стельки тончайшие и незаметные!

Тонкая и удобная тканевая основа прошита кристаллами турмалина – камня, свойствами которого восхищались еще древние целители Востока. При ходьбе от трения и тепла стопы этот солнечный камень начинает излучать инфракрасный свет. Круглосуточная забота и животворное тепло – не о таком ли помощнике вы мечтали?

Особенно если у вас:

- проблемы с венами на ногах;
- дискомфорт в мышцах и суставах ног;
- отечность, онемение,зябкость пальцев и стоп.

Почему многие выбирают турмалиновые стельки?

- Тонкие и эластичные – удобно носить с любой обувью!
- Из пористой ткани, что позволяет коже дышать – ноги не потеют!
- С пружинящим эффектом – при ходьбе снижается нагрузка на суставы!

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!

Только до 20 января 2021 года у Вас есть возможность приобрести турмалиновые стельки за 1 рубль!* Спешите, количество ограничено!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ТУРМАЛИНОВЫЕ СТЕЛЬКИ

8-800-777-65-91

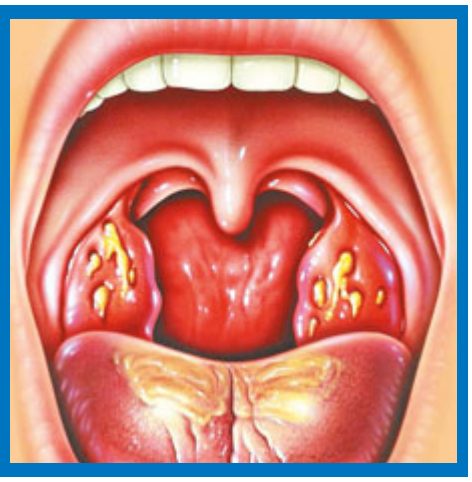
Если линия занята, пожалуйста, перезвоните. Консультация специалиста бесплатно!

Официальный интернет-магазин www.life7.ru

ИП Серов Алексей Николаевич, ОГРНИП 320631300065603. Реклама. *Акция действует с 09 декабря 2020 по 20 января 2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении.

Авторитеты дают советы

Грибковая ангина



В отличие от других острых воспалительных процессов глотки это заболевание провоцируется не вирусами, а грибком. От заболевания страдают взрослые и дети от 5 до 10 лет.

Одна миндалина болит

Такая ангина не распространяется воздушно-капельным путем, а появляется, когда в микрофлоре ротовой полости увеличивается количество вредоносных грибков. Заболевание протекает легче, чем обычная, бактериальная ангина, поражая только одну миндалину. Температура повышается незначительно, а неприятные ощущения при глотании не такие сильные. По времени длится 2-3 недели, но не более 1,5 месяца, если диагностирована острая форма. До трех месяцев может продолжаться подострая форма. Именно она переходит в хроническую форму кандидозного тонзиллита, от которого сложно избавиться окончательно.

Что способствует развитию болезни

* Бесконтрольный прием антибиотиков;
* ослабленный иммунитет;
* заболевания дыхательных путей в хронической или острой форме;
* перенесенный грипп, респираторные инфекции;
* диабет I или II типа;
* онкологические заболевания;
* дисфункция щитовидной железы;
* дисбактериоз;
* хронический кандидоз.

Организм в силу разных причин не способен справиться с грибком, его количество растет, а воспаление проявляется в ротовой полости. Поэтому болезнь не считается инфекционной. Чаще всего провоцирует грибковую ангину дрожжеподобный подвид Candida albicans. Реже — плесневые грибки. Их повышенное количество бывает у пациентов с сахарным диабетом. При этом температура не повышается, редко беспокоят отеки или покраснения, болевых ощущений практически нет. Однако...

СКЛОННЫ К ГРИБКОВОМУ ВОСПАЛЕНИЮ МИНДАЛИН ДИАБЕТИКИ И СТРАДАЮЩИЕ ДИСБАКТЕРИОЗОМ, ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИЕ АЛКОГОЛЕМ.

Очень важные симптомы

Надо обратить внимание на:
* покраснение глотки или гланд;
* творожистый налет белого или зеленовато-желтого цвета;
* температуру, пусть и невысокую;
* периодический дискомфорт при глотании;
* сухость слизистой рта, неприятный кислый запах изо рта;
* головные боли, сонливость, утомляемость;
* ухудшение вкусовых ощущений;
* желудочно-кишечные расстройства.

Кандидозная ангина в зависимости от места поражения делится на четыре вида и протекает в виде острого тонзиллита — страдают миндалины; фарингомикоза — ротоглотка (мягкое нёбо, слизистые языка, рта); ларингомикоза — гортань; тонзиллофарингита — гланды и глотка.

Поставить диагноз непросто

Без лабораторных исследований сложно отличить грибковую ангину от других, похожих недомоганий, например, стрептококковой ангины, скарлатины, сифилиса, инфекционного мононуклеоза. Симптомы на ранних стадиях у них во многом похожи. Поэтому, чтобы правильно поставить диагноз, направляют на следующие исследования.

* Анализ крови для определения общих показателей — отсутствие бактериальных маркеров указывает на грибок.
* Мазок из зева — берется утром до еды или через 2 часа после полоскания, помогает определить вид грибка.
* Бактериологический посев микрофлоры — показывает чувствительность возбудителя к лекарствам.

Иногда врач назначает биохимию крови и ПЦР-диагностику. Они окончательно выявляют кандидозную инфекцию. Осмотр позволяет врачу визуально определить тяжесть ангины. При остром фарингомикозе на нёбе и языке заметен налет белого цвета и творожистой консистенции. Он отличается от гноя при бактериальной ангине. Во время сбора анамнеза пациенту важно указать, как давно начали проявляться признаки, принимал ли он антибиотики, страдает ли сопутствующими заболеваниями.

Как лечат такую ангину

Кандидозную ангину нельзя лечить кортикостероидами и антибиотиками. Врач может назначить: флуконазол («Дифлюкан», «Микомакс»), итраконазол («Орунгал», «Ирунин»), кетоконазол («Фунгистаб», «Микозорал»), тербинафин («Экзифин», «Медофлоран») и дополнительно рекомендуют «Хинозол», леворин, нистатин. В любом случае курс лечения нежелательно проводить более двух недель, иначе грибок адаптируется к лекарственному препарату и выработает иммунитет. Уменьшают грибковые колонии в горле раствор фурацилина, спрей «Гексорал» и другие антисептические препараты, например «Канизон», «Кандибене», «Кандид». Против грибка также применяют кремовые порошки — «Термикон», «Ламитель». Их основное действующее вещество — тербинафин.

ИЗБЕГАЙТЕ СЫРЫХ, С ПЛЕСЕНЬЮ ПОМЕЩЕНИЙ. ДАЖЕ НЕБОЛЬШОГО КОНТАКТА С НЕЙ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ СПРОВОЦИРОВАТЬ ОБОСТРЕНИЕ.

Микрофлора кишечника также требует восстановления, потому что дисбактериоз является распространенной причиной кандидозной ангины. Для восстановления желудочно-кишечного тракта применяют не только медикаментозное лечение, но и соответствующую диету.

От сладких, мучных и дрожжевых продуктов во время обострения лучше отказаться совсем. На десерт можно есть свежие фрукты. Сладкие блюда рекомендуется заменить теми, которые не содержат муку (зефир, суфле, желе).

Н. А. Журков, лор, врач высшей категории

Полезно знать

● **Воспалились миндалины?** Поможет согревающий луковый компресс. Луковицу натрите на терке и отожмите из нее сок в отдельную посуду. Кашицу из лука нанесите на марлю и оберните шею. Сверху наложите компрессную бумагу и согревающую повязку.

● **Полоскать больное горло можно отваром луковой шелухи.** 3 чайн. ложки шелухи залейте 0,5 л воды. Кипятите 10 минут, настаивайте 1-2 часа. Процедите. Полощите горло 5-6 раз в день.

● **Началась ангина?** Налейте в эмалированную посуду 100 г меда и 1 ст. ложку малинового варенья. Поставьте на огонь и доведите до кипения, постоянно помешивая. Немного остудите и сразу выпейте. После этого лягте в постель и укутайтесь потеплее. Одного приема такого лекарства достаточно, чтобы остановить развитие болезни.

Стихи наших читателей

Зимний ветер

Почему на белом свете
Счастье есть, да толку мало?
Зимний вечер... Белый ветер...
Я судьбу прощать устала.
Появилось счастье-милость,
Растворилось снегом талым...
То, чем радостно гордилась,
Я с годами растеряла.
Белой птицей зимний холод
От вокзала до вокзала,
Расправляя крылья, ходит.
Я в апрель билет достала.

Сиреневая весна

Если будет весна — значит, будет сирень,
Ветер, запах сиреневой воли,
У поэта душа превратится в мишень
И стихами заплачет от боли.
И на белой бумаге рука задрожит,
И слова побегут за словами,
И украсит весна неуютную жизнь
Непременно большими цветами.
На разлуки — сирень,
На обиды — сирень,
Чтобы все-таки было приятно,
И окажется весь неосознанный день
В лучезарных сиреневых пятнах.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Уроки жизни

Чтобы жить долго и счастливо

Заповеди долгожителей Северного Кавказа.

* Чаще бывайте в горах, дышите чистым воздухом.
* Ложитесь спать и вставайте рано.
* Спите не меньше 6 часов и не больше 7,5 часа.
* Пейте изредка чай и кофе, а от алкоголя и табака откажитесь совсем.
* Сожгите шелк и носите одежду из грубой материи.
* Отдыхайте раз в неделю, не затрудняя себя в этот день чтением и письмом.
* Избегайте слишком больших волнений и неумеренной умственной работы.
* Если холост, возьми жену, если вдовец — найди подругу.
* Восстанавливайте истраченные и истощенные возрастом органы, употребляя в пищу соответствующие органы животных.

Прислала Раиса Шебзухова, Карачаево-Черкесия

Кто живёт рядом?

Ёшкин кот!

В ДОМАХ И КВАРТИРАХ ЛЮДЕЙ СКРЫВАЮТСЯ ПОЛЧИЩА ОПАСНЫХ БАКТЕРИЙ.

Домашняя среда идеальна для их распространения. Такие микроорганизмы заражают людей и домашних животных. От инфекции защищают только мощные дезинфицирующие средства. Ученые взяли мазки из ноздрей, подмышек и паха взрослых людей, живущих в домах, где есть дети, прошедшие курс лечения от стафилококка. Всего было обследовано 692 человека. Взяли мазки и у домашних животных, и с различных поверхностей. Стафилококк нашли у половины людей и у каждого третьего домашнего животного. Патоген обнаружили на дверных ручках, на холодильнике, смесителях для раковины, столешницах, простынях, полотенцах, выключателях, телефонах, на компьютерных клавиатурах и мышках. Как не допустить заражения инфекцией? Мыть руки с дезинфицирующими средствами после посещения туалета, перед приготовлением пищи, перед едой и после смены подгузника у грудничков. Помогает также отказ от ванны в пользу душа и чистка зубов 2 раза в день.

Знаете ли вы, что...

У 80% российских детей, страдающих хроническим гастродуоденитом, в крови недостаточное количество селена. Такую закономерность обнаружили медики. Селена много в яйцах, семечках подсолнуха, кунжуте, перловой крупе, рыбе, грибах. Известно, что при низком содержании селена организм человека особенно подвержен вирусным заболеваниям.

О людях хороших

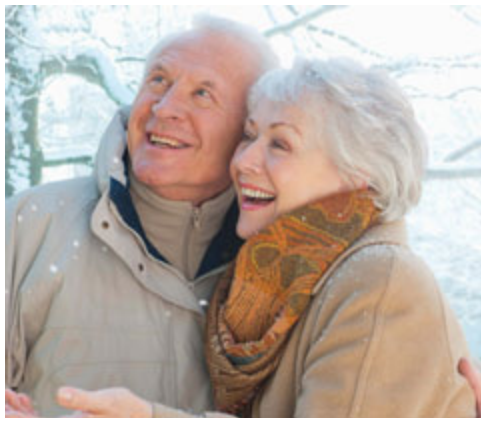
Большегруз застрял в кювете...

Дальнобойщик из Иванова Юрий Финашутин возвращался из Мурманска, но на трассе фуру занесло, и она угодила в кювет.

Эвакуаторы запросили за спасение больше 100 тысяч рублей. Таких денег у мужчины не оказалось. Три дня он жил на морозе: ночью спал в кабине, а днем грелся у костра, экономя топливо. Постеснялся попросить помощи у других шоферов. Но те сами заметили бедолагу и бросили клич в интернете. О беде узнали тысячи северян. Они собрали деньги, подвезли еду и генератор с запасом топлива. Потом подъехали самосвалы и вызволили большегруз из кювета. Участники эвакуации помогли также отремонтировать машину.

12 ШАГОВ К МУЖСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Это должен знать каждый мужчина!



Как Вы думаете, до какого возраста мужчина может сохранить свою мужскую силу? До 45 лет? До 55? Или до 80?! Думаете - до 80-ти — это преувеличение? Вы будете и правы, и неправы одновременно! По статистике простатит (в той или иной мере) наблюдаются у 98 % российских мужчин старше 35–40 лет. Всего-то 40 лет! Но ведь это вовсе не предел от природы! Вот Гёте было уже 75 лет, когда его возлюбленной стала восемнадцатилетняя Ульрика фон Леветцов. Иван Иванович Краско, известный народный артист РФ, в 2015 году женился на Наталье Шевель, которая была на 60 лет младше его!

Но откуда такая разница? А всё дело в здоровье простаты! И сохранить его теперь возможно!

Специалисты-урологи полны оптимизма! Что за секрет они таят?! Ведь до сих пор полностью вылечить простатит не удавалось. А знаете отчего? Лечили простатит лекарствами от воспаления.

А средства не помогают. Почему? Всё просто - они переносятся кровью, а кровь-то до простаты и не доходит!

К счастью, наши медики создали особый медицинский урологический аппарат - «Эретон» и решили «неразрешимую» проблему!

«Эретон» - наше спасение!

У «Эретона» просто фантастическая эффективность лечения! Да ещё в домашних условиях! Он даёт возможность излечения:

- *хронического простатита (тазовые боли, учащённое мочеиспускание; эффективность 91,9 %!)*[1]
- *воспаление простаты*
- *аденомы предстательной железы*
- *эректильной дисфункции, в том числе психогенной! (эффективность 100 %!!!)*[1]
- *женского бесплодия трубного происхождения*

А Вы обратили внимание на эффективность лечения? Да это — СУПЕР СЕНСАЦИЯ!!! Это «бомба» под простатит! Это спасение для мужчин! Да и женщинам он будет очень полезен! Он может снимать воспаление при цистите и пиелонефрите и укрепляет мышцы тазового дна, что помогает при недержании. А значит, «Эретон» нужен всей семье!

Фантастические возможности «Эретона»!

Уже после первого применения «Эретон» снимает боль. И это не просто обезболивание — это начинается излечение!

Причём, «Эретоном» очень удобно и просто пользоваться. На процедуру тратится меньше 15 минут в день. Всего 10–12 дней и здоровье возвращается! А для закрепления результата необходимо только 3–4 курса!

Представляете, как здорово - Вы проводите процедуры дома, в спокойной обстановке, в удобное время, без лишних глаз. И затраченное время измеряется не часами, а минутами. К тому же, не надо платить большие деньги за неприятные и даже несколько унизительные процедуры у уролога.

К тому же, «Эретон» усиливая кровоснабжение простаты, улучшает и доставку туда лекарств. А значит, даёт возможность снизить их дозу. А вероятнее всего и вовсе отказаться от лекарств с их побочными действиями!

Почему такая невероятная эффективность?

Всё дело в сочетании воздействия на кровообращение в простате тремя терапевтическими факторами. Вот они:

☑ Импульсная электротерапия с особыми биполярными прямоугольными импульсами. Они невероятно усиливают кровоснабжение простаты. А выработка серотонина и эндорфина снимает боли и спазмы. Восстанавливается эрекция, проходят тревога и депрессия!

☑ Низкочастотная вибрация -осуществляет отличный массаж простаты и усиливает эрекцию.

☑ Магнитное поле - активирует кровь и лимфу, растворяя их сгустки. Улучшается питание клеток. Больные ткани восстанавливаются. Устраняются проблемы с мочеиспусканием.

К тому же, медики так подобрали взаимодействие этих факторов, что они усиливают действие друг друга! Общий эффект умножается, а не складывается!

Клинические испытания показали феноменальную эффективность в лечении простатита и аденомы простаты — 91,9 %!!! Вы только представьте — 9 человек из 10 могут выздороветь! А проблемы с эректильной дисфункцией (импотенцией) уменьшаются в 100% случаев![1]

На всероссийских конкурсах «Знак качества XXI века» «Эретон» завоевал Золотую и две Платиновых медали!

«Эретон» вернёт радость жизни!

Да! Это действительно так! «Эретону» уже благодарны тысячи мужчин! Появилась реальная возможность побороть кошмар мужчин — простатит! И не стоит откладывать заказ в «долгий ящик», ведь цены на всё растут. И стоит приобрести аппарат по старой цене, пока эта партия не закончилась!

И ещё Вам бонус - производитель настолько уверен в действенности лечения, что гарантирует возврат денег при отсутствии результата![2] А значит, нет никакого риска для Вас!

А представьте, как здорово чувствовать, что Вы снова здоровы! Стрессы? Проблемы на работе? Бытовые проблемы? Ерунда это! Вернув здоровье, силы и уверенность в себе, понимаешь, что все жизненные неурядицы — это преходяще! Жизнь прекрасна!

Нет ничего дороже здоровья! Не упустите свой шанс! И будьте здоровы!

АКЦИЯ!

До 20 января 2021 года при заказе аппарата «Эретон» Вы получаете гарантированный подарок[3]
Спешите, количество ограничено!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «ЭРЕТОН»

8-800-777-82-46

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Консультация специалиста бесплатно!

433011, г. Самара, а/я 7702, заказ Р-31
(в письме укажите ваш номер телефона)
Официальный интернет-магазин www.life7.ru

ИП Серов Алексей Николаевич, ОГРНИП 320631300065603. Реклама. Рег.уд. № ФСР 2012/13666 [1]Протокол клин.исследований №27/11 от 10.10.2011г. [2]Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. [3]Акция действует с 09 декабря 2020 по 20 января 2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Советы кардиолога

Пофигизм — лучшее лекарство от сердечных болезней

Ученые подсчитали: 65% всех заболеваний вызывает стресс, которому каждый человек подвергается практически ежедневно. В первую очередь есть риск заполучить сердечно-сосудистые заболевания.

Из-за стрессов умирают...

Если верить Международной организации труда, из-за стрессов в мире на рабочем месте каждые 15 секунд умирает один человек. Ежегодно получается 2,3 миллиона. А еще 153 человека каждые 15 секунд заболевают — и все из-за того же. Симптомы стресса: повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение, оцепенение, страх... Если стресс непродолжительный, он приносит организму только пользу, заставляет человека действовать. Но если стресс постоянно повторяется, организм ослабевает, а значит, к нему прилипают различные болезни. Стрессовые ситуации, которые случаются хотя бы трижды в неделю, неминуемо ведут к хроническому стрессу, на фоне которого развиваются депрессия, апатия.

Ежедневно сердце перекачивает 15 тысяч литров крови (это примерно 100 ванн). Во время стресса работа сердца ускоряется, и объем кровообращения увеличивается порой в 4-5 раз. Чем выше частота сердечных сокращений, тем меньше сердце расслабляется. Чем это грозит? Вполне здоровый человек, у которого нет ни ишемической болезни, ни сахарного диабета, ни гипертонии, может умереть, если сердце сокращается чаще, чем 80 раз. Увы, хронический стресс сегодня диагностируется у большинства россиян. Каждый третий пребывает в состоянии сильного стресса.

> ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС СЕГОДНЯ ДИАГНОСТИРУЕТСЯ У БОЛЬШИНСТВА РОССИЯН. КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ПРЕБЫВАЕТ В СОСТОЯНИИ СИЛЬНОГО СТРЕССА.

К чему это приводит? При хроническом стрессе ускоряется развитие атеросклероза сосудов, учащается одышка, истощаются нервные волокна. Часто хронический стресс становится главной причиной появления сердечной аритмии, артериальной гипертонии, метаболических изменений в миокарде и даже сахарного диабета II типа.

Думаете, космонавты — самые здоровые люди?

Ошибаетесь. У них тяжелая нервная работа. Известный летчик-космонавт Александр Лазуткин пережил уже три инфаркта миокарда. Первый случился перед запланированным полетом (естественно, он так и не состоялся), причем через две недели после успешного прохождения медкомиссии. Следующий инфаркт грянул через 7 лет, а последний случился три года назад. «В замкнутом пространстве приходится жить с одними и теми же людьми месяцами. Многое в них начинает раздражать. Но нужно скрывать, как тебе тяжело с каким-то человеком. В итоге начинаешь ненавидеть в нем все, даже то, как он причесывается», — рассказал космонавт. Но самый серьезный стресс, по словам Александра, случился, когда несколько лет назад его летательный аппарат столкнулся с грузовым кораблем в открытом космосе. Начался пожар. Ни выйти, ни позвонить... Выбор был небольшой: или трястись от страха, или тушить. После этого полета у Лазуткина впервые начались перебои с сердцем.

> СТРЕСС ОДНОГО ИЗ СУПРУГОВ ВЛИЯЕТ НА ВЕС ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ. ЖЕНЩИНЫ СТРАДАЮТ ЭТИМ ЧАЩЕ (70%). ЕСЛИ МУЖ НАХОДИТСЯ В СТРЕССЕ, У ЖЕНЫ РАЗВИВАЮТСЯ БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С ОЖИРЕНИЕМ.

Что же происходит с сердцем во время стресса? Прежде всего нарушается обмен витаминов и микроэлементов, калия и магния, необходимых для работы этого органа. При дефиците калия всегда возникает дефицит магния и витамина B_6.

Сердцу нужны калий, магний...

Как же укрепить свое сердце, если стрессы повторяются? Тут действуют всем известные правила здорового образа жизни. Нужно бросить курить, завязать с алкоголем. И, конечно, подпитывать себя необходимыми сердцу калием, магнием, витамином B_6. Это поможет нормализовать сердечный тонус, снизить артериальное давление, уменьшить чувство тревоги, улучшить работу нервной системы. Исследование, которое длилось 30 лет, показало, что регулярный прием калия и магния снижает риск инсульта на 30%. Имейте в виду, что кроме людей в состоянии хронического стресса в группе риска — женщины (у них уровень этих микроэлементов ниже, чем у мужчин), люди, страдающие сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В рационе должно быть как можно больше клетчатки — овощей, фруктов, квашеной капусты, злаков, отрубей. А еще надо воспитывать в себе здоровый пофигизм. Это важно для защиты от повседневного стресса.

Учитесь расслабляться перед сном

Очищайте голову от мыслей хотя бы перед сном. Как? Есть простое упражнение. Представьте, что ваши стопы накрывает большая волна, а потом уходит. В следующий раз она доходит до икр и так постепенно накрывает все тело. Такая «водная процедура» точно поможет спать спокойно до самого утра.

Пофигисты живут дольше

Психологи делят пациентов на 4 категории по поведению — от A до D. A — самые ответственные люди, лидеры. Они чаще всего подвергаются стрессу и умирают тоже чаще. Пациенты типа D — полные пофигисты, которые никогда не из-за чего не переживают. Таким жить проще всего, и болеют они реже. Сейчас разработаны методики по переводу пациентов типа A в категорию D. Тем, кто родился со здоровым пофигизмом и сумел не растерять его с возрастом, сказочно повезло...

Еще ученые выяснили, что вязание снижает частоту сердечных сокращений на 11 ударов в минуту. Попутно в крови снижается уровень гормонов стресса и артериальное давление. Противостоять стрессу помогают и домашние животные, особенно кошки и собаки.

О. В. Тимофеева, кардиолог, врач высшей категории

Прикинь на себя

Шкала стресса, вызванного разными событиями: смерть близкого человека — 100 баллов, развод — 75, тюремное заключение — 63, тяжелая болезнь — 53, свадьба — 50, увольнение с работы — 47, ссоры в семье — 45, уход на пенсию — 45, сексуальные проблемы — 39, рождение ребенка — 38, смерть близкого друга — 37, крупный долг — 31. Накопление за год эмоционального напряжения свыше 300 баллов угрожает здоровью.

Люди и звери

Бездомный пёс решил помочь...

В Турции проходили съемки эпизода, во время которого артист играл раненого человека, лежащего на улице. Актер улегся на плитку и тяжело дышал, имитируя сильную боль, но в кадр ворвался посторонний. Актер почувствовал тепло у лица. Открыл глаза и увидел бездомную собаку. Она пыталась облизать лицо и улеглась ему на грудь, пытаясь «раненого» согреть. Пес решил помочь беспомощному человеку. После небольшой заминки ассистенты увели животное, и съемки продолжились. Собака убедилась, что с человеком все в порядке, и убежала. Актер решил найти пса и забрать домой.

Птицы давятся от смеха

Посетители парка дикой природы начали жаловаться, что попугаи жако ругаются матом. Одна птица обзывает женщин «жирными ублюдинами», другая кричит «Отвали на хрен!». Остальные птицы ругаются еще хлеще. Попугаи подзадоривают друг друга, а потом давятся от смеха. Все пернатые ранее были домашними животными.

SOS!

Случился приступ

1 Если характерная для сердечных болезней боль за грудиной возникла при ходьбе, остановитесь и сядьте. Если вы лежали, встаньте вертикально или сядьте, спустив ноги с кровати. Положение лежа усугубляет сужение коронарных артерий.

2 Человек, страдающий ишемической болезнью сердца, должен всегда иметь при себе нитроспрей или нитроглицерин. При приступе пшикните 2 раза нитроспреем в рот. Можно повторить еще дважды с интервалом в 5 минут. Если в течение 15-20 минут боль за грудиной не прекращается, вызывайте скорую помощь, чтобы избежать инфаркта миокарда.

3 Приступ случился впервые? Попробуйте принять нитроглицерин. Если поможет за несколько минут (обычно хватает даже секунд), у вас, вероятно, ишемическая болезнь сердца.

4 Когда боль пройдет, навестите невролога: боли в груди часто бывают связаны не с сердцем, а с неврологическими проблемами — остеохондрозом или межреберными невралгиями.

Ещё та проблема

Кариес есть у всех

НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО С НИМ НЕ НАДО БОРОТЬСЯ. ВЫ ВЕДЬ НЕ ХОТИТЕ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ЗУБОВ?

Возраст до 18 лет — критический

Своего максимума кариес достигает к 18 годам, а вот после 30-40 лет его развитие начинает резко снижаться. Впрочем, это не значит, что зрелым людям не нужно следить за зубами. А вот тщательно ухаживать за полостью рта необходимо с ранних лет!

Пораженные кариесом зубы — это не просто некрасиво и не только больно. Хроническая инфекция в полости рта дает серьезные осложнения. Стоит немного ослабнуть иммунитету, например, при переохлаждении, перегреве или сильном стрессе, как от кариеса можно ждать осложнений: на нос — вплоть до гайморита; на уши — отиты; на горло — ангины, которые плохо влияют на сердце, на пищеварительный тракт, ведь зубы — его неотъемлемая часть.

Чистим зубы правильно

Нужно делать это дважды в день: утром, после завтрака, и на ночь, вертикальными движениями снизу вверх — нижние зубы, а верхние — сверху вниз. Тщательно очищать требуется не только внешние, но и внутренние поверхности зубов. А также язык — это можно делать и специальной щеткой, и обычной ложкой. Лучше иметь две зубные щетки: одну использовать утром, другую — вечером. Жесткость щетины нужно подбирать в зависимости от состояния зубной эмали (лучше это оценит стоматолог). Людям с чувствительной эмалью требуется щетка с мягкой щетиной. И, конечно, держать зубные щетки всех членов семьи в одном стакане негигиенично (они не должны соприкасаться друг с другом).

Хорошее изобретение — зубная нить (флосс)

Она помогает очищать от остатков пищи труднодоступные уголки полости рта, куда обычной щетке не добраться. Зубные эликсиры тоже отличная вещь: они обладают антибактериальным эффектом, укрепляют десны, освежают дыхание. Можно использовать готовые, а можно сделать свои: подойдут настои шалфея, ромашки, отвар дубовой коры. Не стоит забывать о полоскании рта после еды.

Фтор прекрасный и опасный

Фтор очень важен для укрепления эмали зубов. Он замедляет ее разрушение и восстанавливает незначительные повреждения. Люди, живущие в районах, где содержание фтора в питьевой воде не превышает 0,5 мг/л, должны чистить зубы пастой с фтором. Однако эта лечебная паста подходит только взрослым и подросткам с четырнадцати лет. Для малышей, которые могут глотать пасту, этот минерал опасен. Его избыточное количество в организме может привести к развитию флюороза (задержка солей фтора в костях), вызвать эндокринные расстройства и проблемы с желудком.

Е. В. Барановская, стоматолог, врач II категории

Сам себе доктор

ЛЮБАЯ ПРИПРАВА, СОДЕРЖАЩАЯ ХРЕН, ПРЕПЯТСТВУЕТ РОСТУ КОЛИЧЕСТВА БАКТЕРИЙ, И В ПОЛОСТИ РТА В ТОМ ЧИСЛЕ. ТАК ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ ХРЕНА ПОМОЖЕТ В ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА.

Из осенних овощей готовлю квас для сосудов

После сбора осеннего урожая никогда не выбрасываю мелкие морковь, свеклу, картофель. Готовлю из них вкусный и полезный квас. Овощи мою, чищу и отвариваю по отдельности. Еще горячими разминаю все вместе, добавляю ржаную муку и вымешиваю крутое тесто. После того как оно остынет, делаю небольшие лепешки и ставлю сушиться в духовку. Готовые лепешки пропускаю через мясорубку и храню в бумажном пакете в сухом месте. На 8 л кваса потребуется: 100 г свежих дрожжей, 1,5 стакана сахара и 100-150 г овощных сухарей. Сухари заливаю 2 л горячей воды, остужаю, потом заливаю еще 6 л воды с сахаром и дрожжами и закрываю крышкой. Через сутки квас готов. Пить его можно, сколько хочется. Он не только вкусный, утоляет жажду, но и полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, так как очищает сосуды от плохого холестерина.

И. Н. Терешкович, Архангельск

ХОРОШО ТАМ, ГДЕ НАС НЕТ.

В 50 лет переболел детской болезнью

Герпетический стоматит называется. Причем заметил не сразу. Немного поднялась температура, подумал, что простудился. Есть не хотелось, даже разговаривать было больно. И запах изо рта шел неприятный, будто горло болит. Попросил жену посмотреть, а там у меня уже весь рот в пузырьках, воспаленные десны. Картина жуткая! Сначала к терапевту пошел, тот отправил к стоматологу. Врач назначил противовирусную мазь (оксолиновую) и антигистамины. А для того чтобы пузырьки быстрее прошли, доктор посоветовал травяные сборы и масло облепихи. Жена стала мне ромашку и шалфей заваривать, но особенно мне помогла облепиха — смазывал маслом язвочки. За пару дней они сошли, дыхание посвежело, вернулся аппетит.

И. Н. Лыков, Ростовская обл.

Слабые дёсны укрепит настойка чистотела

Открыла для себя отличное средство от пародонтоза — настойку чистотела. Сейчас у многих людей слабые десны, поэтому мой совет пригодится. Готовлю ее так: насыпаю в пол-литровую бутылку из темного стекла листья чистотела (так, чтобы закрыть дно сантиметров на пять) и заливаю водкой до самого горлышка. Бутылку ставлю в темное место на 21 день. Настойку использую для полосканий — 10-15 капель на 1/2 стакана воды. У меня кровоточивость десен прекратилась после нескольких дней полоскания. Единственный минус — эмаль зубов немного темнеет от такого раствора. Поэтому чистить зубы в этот период надо не 2, а 3-4 раза в день.

Евгения Ивановна Артемова, Новороссийск

Самый полезный для сердца продукт

Ученые подвели итоги 24-летнего исследования, в котором приняли участие 100 тысяч человек. И пришли к выводу...

Лучшим продуктом для здоровья сердца является оливковое масло. Выяснилось, что всего 1/2 ст. ложки оливкового масла в день на 20% снижает риск сердечного приступа и ишемической болезни сердца. А вероятность любых сосудистых недугов снижается на 15%.

С чем это связано? Прежде всего оливковое масло — источник полезных жиров, поэтому уменьшает вред, причиняемый плохим холестерином. Витамины, которых много в оливковом масле, укрепляют нервную систему и, что очень важно, мышцы сердца, а еще делают сосуды более эластичными. В оливковом масле много антиоксидантов, которые помогают бороться с раковыми клетками и защищают от сердечно-сосудистых заболеваний. Еще один полезный компонент — олеиновая кислота, она помогает снять воспаление.

ДЫМ ЛАДАНА ЗАЩИЩАЕТ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ ОТ НАГОВОРОВ, КОЛДОВСТВА.

Дышим ладаном

НАТУРАЛЬНЫЙ ЛАДАН — МОЩНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ. В ДРЕВНОСТИ ОН ЦЕНИЛСЯ ВЫШЕ ЗОЛОТА.

■ При заболеваниях дыхательных путей растворите 2 чайн. ложки мелкого ладана в 30 мл спирта, принимайте по 10 капель раствора до выздоровления. Или делайте ингаляции с маслом ладана. Добавьте 5 капель масла ладана на стакан воды, вдыхайте 5 минут пары масла над открытой емкостью.

■ Болят суставы? Разотрите 4 чайн. ложки измельченного ладана со 100 г вазелина (можно заменить несоленым салом). Для полного растворения ладана используйте водяную баню. Перелейте в стеклянную емкость, храните в темном месте. Для лечения гнойных ран и фурункулов количество ладана в этом рецепте уменьшите до 10 г.

■ Обожглись? Приготовьте мазь из ладана и густого жира в пропорции 1:3.

■ От лишая положите в эмалированную кастрюлю стакан свиного или гусиного жира, добавьте 1-2 ст. ложки ладана. Держите на слабом огне до растворения. Профильтруйте горячую смесь через двойную марлю. Охладите и смазывайте проблемные участки кожи.

■ При пульсирующей головной боли примите внутрь кусочек ладана размером с пшеничное зернышко.

■ Ладан помогает заживлению шрамов на коже. Смешайте по 2 капли масел ладана, лаванды и нероли и используйте смесь каждый день как лосьон.

■ Чтобы снять менструальные боли, смешайте 6 капель ладана, 3 капли розового масла и 25 мл масла сладкого миндаля. Втирайте эту смесь в низ живота.

■ Унять печаль, плохое настроение, утешить душевную боль поможет ванна, если добавить в воду 10 капель ладана и по 5 капель масла герани и масла грейпфрута.

■ Ладан отгоняет чертей, а сигаретный дым — ангелов.

■ Запах ладана отпугивает зло и охраняет энергию дома.

■ В Древней Руси новый дом окуривали ладаном, чтобы обеспечить в нем спокойную благополучную жизнь.

■ Дым ладана защищает членов семьи и домашних животных от наговоров, колдовства.

■ На Руси существовала традиция путникам перед дальней дорогой вешать на шею мешочек с кусочком смолы (ладанку), чтобы дорога была безопасной и удачной и странник вернулся домой живым и здоровым.

Ребёнок постоянно в наушниках

Сын постоянно слушает музыку в наушниках. Я беспокоюсь, что у него ухудшится слух…
Ольга, Екатеринбург

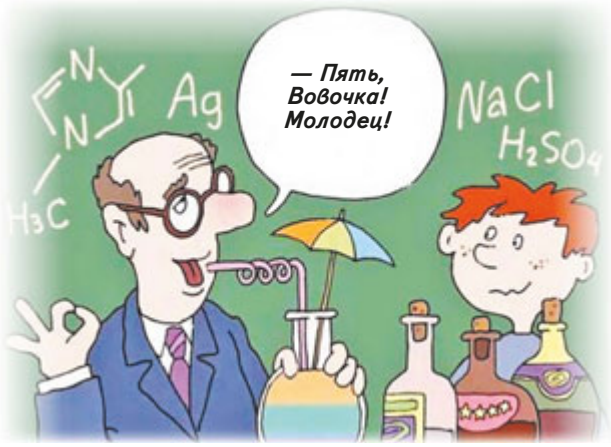
Вы правы: чем громче музыка и чем дольше человек ее слушает, тем больше риск повреждения слухового нерва. Из-за постоянно повышенного звукового порога он начинает хуже слышать высокие и низкие тона. Слух можно потерять после дискотеки.

Весь вечер человек танцевал под громкую музыку, а наутро проснулся — ухо не слышит. Спасти слух в таких случаях не всегда удается: акустические травмы плохо лечатся. Поэтому посоветуйте сыну уменьшить громкость звука в наушниках и не слушать музыку слишком часто и долго — уши должны отдыхать.

Еще один нюанс: маленькие наушники раздражают слуховой проход и вызывают экзематозный наружный отит. Лучше пользоваться большими наушниками. Но даже в больших наушниках нужно делать перерывы каждые 30-50 минут.

С. П. Жомов, врач-сурдолог

ДЕТИ — ЭТО СЧАСТЬЕ. А ТО, ЧТО ДАВЛЕНИЕ 180 И ГЛАЗ ДЕРГАЕТСЯ — ЭТО ЕРУНДА. ЭТО ЖЕ ОТ СЧАСТЬЯ!



На каждый день

● **Как отвечать на детские вопросы?** Если на вопрос есть несколько вариантов ответов, рассказывайте разные, размышляйте над вопросом. Так ребенок будет учиться вести диалог. Если ваше мнение не совпадает с мнением ребенка, посоветуйте ему задать тот же вопрос другим родственникам.

● **Малыш упрямится?** Не придавайте этому большого значения, не волнуйтесь и держите себя в руках. В момент очередного каприза будьте рядом с ребенком и дайте ему почувствовать, что понимаете, как он страдает. Не ругайте и ничего не объясняйте. Проявляйте настойчивость, если сказали нет.

● **Как говорить ребенку «нет».** «Нет, сейчас у меня нет времени», «Нет, у меня другие планы», «Нет, возможно, в другой раз», «Нет, сейчас я занят другим делом», «Нет, мы займемся тем-то», «Нет, сейчас я хочу, чтобы ты…», «Нет, давай вместо этого…», «Нет, сейчас пора сделать вот что…», «Нет, наш план таков…».

Кое-что новенькое

Дети с лишним весом в зоне риска

Детей с ожирением необходимо обследовать на генетику, утверждают медики из Санкт-Петербурга. Они выяснили: дети с лишней массой тела имеют наследственную предрасположенность и к другим серьезным заболеваниям: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, нарушениям углеводного обмена. Все это вместе называется метаболическим синдромом. Генетическое исследование позволяет определить наследственную предрасположенность к этим недугам и заранее принять меры.

В календарь прививок добавят новые вакцины

Минздрав России планирует расширить календарь прививок. В него войдут новые вакцины — от вируса папилломы, ветряной оспы и ротавируса. До сих пор их можно было делать по желанию. Вакциной против ротавирусной инфекции будут прививать младенцев в первые недели жизни. Прививку от ветрянки будут делать детям старше года перед устройством в детский сад, а от папилломавируса — девочкам от 9 лет, чтобы защитить от рака шейки матки.

Чтобы не было плоскостопия

ПОКА РЕБЕНОК НЕ ВСТАЛ НА НОЖКИ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОГЛАЖИВАЙТЕ ЕМУ СТОПЫ, РИСУЙТЕ НА НИХ ПАЛЬЦЕМ СЕМЕРКИ И ВОСЬМЕРКИ.

Не навреди — Прикинь на себя

Игрушка пахнуть не должна

КАКИЕ ИГРУШКИ, КОТОРЫЕ ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ, ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА.

Ядовитого цвета

Неестественный «кислотный» цвет игрушкек достигается наличием свинца, ртути или мышьяка в составе краски. А это очень опасные вещества. Ртутные пары и мышьяк необратимо нарушают работу почек, нервной системы и печени. Появляется беспокойный сон, а также ухудшаются зрение и слух, нарушается речь. Свинец тормозит умственное развитие. К тому же чем больше свинца в организме, тем труднее вырабатывается витамин D, ответственный за рост ребенка.

С неприятным запахом

Чем сильнее резкий и неприятный запах от игрушки, тем больше в ее составе токсичного фенола. Попадая в детский организм через кожу и дыхательные пути, фенол может вызвать аллергическую реакцию: покраснение кожи, раздражение слизистой рта и носоглотки. Другое отложенное следствие контакта с ядовитой игрушкой — сбой в работе почек и печени. Понюхайте игрушку. Качественный товар не имеет резкого химического запаха, в норме запах едва уловим. А в идеале игрушка не должна пахнуть вообще ничем.

Слаймы и лизуны

Красивые и такие податливые любимые слаймы — они-то в чем провинились?! Исследования британских ученых выявили большое количество бора в их составе. Бор делает игрушку липкой и объемной одновременно. И провоцирует целый букет побочек: от диареи, тошноты и рвоты до судорог. У ребенка может быть индивидуальная непереносимость тех или иных компонентов игрушки. Может возникнуть аллергия на химические красители. Если вы все-таки оставляете игрушку в арсенале малыша, приучите его тщательно мыть руки каждый раз после игры.

Громкие игрушки

Многие игрушки звучат слишком громко: сила звука их сигналов может превышать установленную норму в 85 Дб. При частом использовании они могут провоцировать снижение слуха уже с детства. Звук игрушки должен быть мягким, нормальной тональности, без посторонних шумов и хрипов. Громкость можно измерить, установив бесплатное приложение на телефон. И даже при норме музыкальные игрушки не должны звучать больше часа в день. Иначе они перегрузят нервную систему малыша, а там — привет, истерики на ровном месте и проблемы со сном.

ОПАСНЫ ДЛЯ РЕБЕНКА ИГРУШКИ С МЕЛКИМИ И НЕНАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕННЫМИ ДЕТАЛЯМИ, НАПРИМЕР, ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ — С ПУГОВИЦАМИ И БУСИНАМИ, ПОГРЕМУШКИ С СЫПУЧИМИ НАПОЛНИТЕЛЯМИ.

Пригодится

ЧТОБЫ ВОСПИТАТЬ ПОМОЩНИКА, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ФРАЗЫ «ИДИ ПОИГРАЙ, Я ПОКА ЗАНЯТА». ДЕЛАЙТЕ ДОМАШНИЕ ДЕЛА ВМЕСТЕ.

В чём польза кислого молока

Такое молоко детям полезно в любом его виде, потому что:

* укрепляет иммунитет, ускоряет выздоровление при простуде, защищает от аллергии;
* нормализует работу кишечника, восстанавливает его микрофлору и подавляет развитие гнилостных микроорганизмов;
* прекрасно переносится даже теми детьми, которые не переваривают цельное молоко;
* оказывает легкий мочегонный эффект, избавляет малыша от головной боли и других симптомов повышенного внутричерепного давления;
* лучше усваивается детьми. Из него ребенок получает больше фосфора и кальция, чем из обычного молока. В период бурного роста содержание кальция в костях ребенка увеличивается вдвое. А еще кальций расходуется на формирование постоянных зубов.

Малыш замёрз?

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПРОСТУДЫ.

■ В таз с теплой водой (37°С) добавьте 2 ст. ложки сухой горчицы. Пусть ребенок попарит ножки минут 10 (периодически доливайте более теплую воду). После вытрите ноги насухо, наденьте теплые носочки, лучше шерстяные.

■ Если малыш на каждое переохлаждение реагирует кашлем, стоит сделать ингаляцию. Листья эвкалипта, шалфея или сосновые почки (заварить 1 ст. ложку в стакане кипятка), эфирные масла пихты, чайного дерева (2-3 капли) — отличные средства для паровой ингаляции. Налейте сырье в ингалятор. Сядьте на стул, возьмите ребенка на колени. Подышите целебными парами. Если ингалятора нет, налейте горячую воду в глубокую тарелку или кастрюльку, добавьте лечебное средство и накройте кроху полотенцем сверху. Только проверьте сначала, не слишком ли горячо, чтобы ребенок не обжегся горячим паром.

■ Теплое питье из целебных ягод и трав предотвратит воспаление, насытит организм витаминами и поможет ему «встряхнуться». Это может быть чай с малиной, калиной, клюквой, брусникой. Перед сном пусть малыш выпьет «волшебное молоко»: подогрейте стакан молока, добавьте по вкусу мед (идеально — липовый).

Расплата за грешки...

В 1836 году в Германии был открыт микроб трихомонада. С тех пор он находится под пристальным вниманием медиков, потому что количество заражений этим микробом не уменьшается.

Одноклеточное простейшее

Трихомонада — одноклеточное простейшее класса жгутиковых. Лучшая среда для нее та, в которой понижена кислотность. Поэтому она отлично размножается в женских половых путях во время менструаций. На воздухе трихомонады не живут: им нужна влага. Губительны и солнечный свет, температура выше 40°С, антисептические средства со спиртом или хлором. В воде трихомонады не живут, так что в бане, бассейне или озере ими не заразишься.

В зоне риска — изменники

Заражение трихомонадами происходит от больного человека и только при половых контактах. Причем по статистике, 70% — это внебрачные связи. Хранящие верность заражаются в 10 раз реже. А у взрослых девственниц трихомонад вообще никогда не находили. К сведению мужчин: проститутки имеют их в 99,9% случаев. И надо хорошо понимать, что без лечения трихомонады сами никогда не исчезнут. Их находили даже у стариков, которые имели половые связи 30 лет назад.

Люди с трихомонадами — настоящие половые диверсанты. Они «сеют» трихомонад везде, где имеют «пахоту», и при этом не подозревают о своей болезни. А многие ли, имеющие грешки, пойдут и сдадут анализ на трихомоноз?

Симптомов может не быть

Трихомоноз подразделяют на острый, хронический (от 2 месяцев и больше) и бессимптомный. Для современных людей более характерно трихомонадоносительство. При хроническом трихомонозе симптомы слабые. У одних их может не быть совсем, у других микроб вызывает слабое воспаление, на которое человек не обращает внимания. Словом, можно не ощущать ничего плохого, и в то же время быть больным. Смазывает картину и стремление бесконтрольно лечиться антибиотиками.

У мужчин острый процесс бывает очень редко, а ведь они заражают всех своих женщин. Так что, если у женщины нашли трихомоноз, лечиться нужно обоим! Мужские фразы типа «Лечись, а мне зачем, у меня все нормально» говорят о невежестве. Женщина пролечится, но ведь партнер ее тут же опять заразит.

Но мужчинам — носителям трихомонад со временем тоже может не поздороветься. Трихомонада попадает к мужчинам в мочеиспускательный канал. Оттуда со временем, если не пролечиться, трихомонады поднимутся, как и у женщин, в верхние отделы мочеполовой системы. Осложнение трихомоноза — это уретрит, баланопостит, парауретрит, везикулит, куперит, простатит, эпидидимит, орхит.

Лечиться должны оба...

И обязательно одновременно. Даже если у одного трихомонады выявлены, а у другого нет. Они все равно есть, только по каким-то причинам найти их затруднительно. Во время лечения нельзя предаваться любовным утехам и принимать алкоголь. Воздействие на трихомонад должно вестись в двух направлениях. Надо принимать лекарство внутрь и воздействовать местно — в уретру мужчин и во влагалище женщин.

В. К. Беженов, венеролог, врач I категории

Перед сдачей анализа

Чтобы лабораторное исследование было успешным, мужчинам перед этим полтора часа нельзя мочиться, чтобы не смылась флора из мочеиспускательного канала. Если надо подтвердить эффективность лечения, за неделю до сдачи анализа отменяются препараты от трихомоноза (и наружные, и внутренние).

При миоме матки

СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЛЕПЕСТКОВ КАЛЕНДУЛЫ, МЕДА И 60 Г ИСТОЛЧЕННЫХ СЫРЫХ СЕМЕЧЕК. ЕШЬТЕ ТАКУЮ СМЕСЬ ЧЕРЕЗ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ОБЕДА В ТЕЧЕНИЕ 4 НЕДЕЛЬ.

На приёме у гинеколога

Из груди выделяется жидкость

У меня в течение полугода за 6-7 дней до начала месячных набухает и болит грудь. Иногда из нее выделяется мутноватая жидкость. Как только приходят месячные, все симптомы исчезают. Нормально это или нет? И с чем связано?

Эльза, КЧР

У здоровой женщины грудь может наливаться и болеть даже за 2 недели до менструации — это нормально. А вот на выделения из груди надо обратить внимание. Дело в том, что главная причина появления выделений, напоминающих молоко или молозиво, — признак гормонального дисбаланса, при котором повышается уровень пролактина и нарушается нормальное соотношение женских половых гормонов. Поэтому вам нужно провести гормональное исследование. На 7-й и 14-й день цикла сдайте кровь на гормоны ФСГ, ЛГ, эстрадиол, пролактин, ДГЭА, тестостерон, на 21-й день того же цикла — прогестерон и пролактин, а также цитологию выделений из соска.

О. П. Денькова, врач-гинеколог

На приёме у уролога

Беспокоит стойкая эрекция

Происходит это по ночам и продолжается достаточно долго. Когда просыпаюсь среди ночи, чтобы сходить в туалет, возбуждение постепенно спадает. Но через несколько часов опять просыпаюсь и обнаруживаю эрекцию. Утром встаю — еще минут пять пенис находится в возбужденном состоянии. Женат два года. Проблем во время полового акта нет, с мочеиспусканием все в порядке. Да, еще уточнение: мне 25 лет. Просыпаюсь не от позывов к мочеиспусканию, а скорее из-за дискомфорта.

Дмитрий, письмо с сайта

В норме у половозрелого мужчины наблюдаются неоднократные ночные эрекции, которые он замечает только утром (если не просыпается в этот момент). Если эти эрекции нормальные (напряжены и кавернозные тела, и головка) — это физиология. Если головка не напряжена, можно заподозрить перемежающийся приапизм — очень редкую разновидность патологической эрекции. Скорее всего, ваша ночная эрекция — норма. Вы пишете, что просыпаетесь из-за дискомфорта. Непонятно, из-за какого? Молодой человек ночью должен спать и просыпаться только из-за внешних причин. Если они внутренние, с этим надо разбираться. Например, если причина — позыв к мочеиспусканию, то с помощью уролога, а при головной боли — с помощью терапевта или невролога.

В. К. Джабраилов, уролог, врач I категории

Для потенции

СМЕШАЙТЕ 300 Г МЕДА, 0,5 КГ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И 50 Г КОРНЯ ПАСТЕРНАКА, 100 МЛ СОКА АЛОЭ. УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

Актуально — Рекомендуем

Пуховый платок и греет, и исцеляет

О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ КОЗЬЕГО ПУХА ИЗВЕСТНО УЖЕ ОЧЕНЬ ДАВНО. В ЧЕМ ЕГО СЕКРЕТ?

■ Лечебные свойства пухового платка обусловлены тем, что в состав волокон входят двадцать аминокислот.

■ Сухое тепло, которое отдает пух, хорошо успокаивает ревматические боли. Пуховым платком также рекомендуют обматываться, если есть проблемы с почками.

■ Пуховые платки — незаменимая помощь при любой простуде. Для профилактики и лечения ОРЗ полезно укутывать тело пуховым платком.

■ Пуховый платок можно и нужно носить на пояснице при таких заболеваниях, как, например, радикулит или полиневрит. Хорошее прогревание суставов снимает болевые ощущения и улучшает общее состояние.

■ Платки из козьего пуха — натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания на поверхности кожи, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

■ В козьем пухе содержится ланолин — вещество, которое входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 5600, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 4300 руб., 120х120 – 4800 руб., 140х140 – 5600 руб., 150х150 – 6200 руб.
Палантины: 140х60 – 4300 руб., 160х70 – 4800 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184. Реклама

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

НАСКОЛЬКО СЕРЬЁЗНАЯ БОЛЕЗНЬ СЕБОРЕЯ?

У меня на спине появилось несколько маленьких пятнышек, похожих на ожоги. Раньше такие же по виду были на подбородке, и врач-косметолог сказала, что это себорея. Вылечила ее тогда примерно за неделю мазью «Бепантен». И на голове есть одно маленькое пятнышко — оно то исчезает, то появляется снова. Из этого делаю вывод, что на спине, скорее всего, тоже себорея. Кроме того, насколько я знаю, себорея может появиться на нервной почве. А я скоро замуж выхожу и уже месяц сильно нервничаю. По вечерам приходится пить валерьянку. Насколько серьезная болезнь себорея? Стоит ли паниковать и бежать к врачу или есть какие-то народные средства или медикаменты, которые могут помочь в короткие сроки?

Валерия, письмо с сайта

НЕВРОЛОГ СКАЗАЛ, ЧТО ГИПЕРТОНИИ МНЕ НЕ ИЗБЕЖАТЬ

Несколько месяцев назад из-за стрессов на работе подскочило давление (150/90 мм рт. ст.). Испугалась не на шутку, вызвала скорую. Пока ждала врачей, накрутила себе еще больше. Когда приехала скорая, давление было уже 170/100 мм рт. ст. И все, понеслось! Больница, капельницы... После четвертой капельницы (в день мне вливали 3 бутылки) давление опять начало подниматься. Еще с работы сотрудница позвонила и сказала, что начальница меня обсуждает, мол, я не больная, а отлыниваю от работы. Я очень разозлилась, давление опять подскочило. И тут я впала в какое-то странное состояние: сердце колотится, на ногах стоять не могу, лежу — тоже дурно. Я так понимаю, что у меня была паническая атака. Сейчас чувствую себя хорошо, с работы уволилась. Но невролог сказал, что гипертонии мне не избежать, можно только отсрочить. Вот только как? Обращаюсь за помощью к читателям. Подскажите, что можно сделать? Как научиться сохранять спокойствие? Я так понимаю, что все мои проблемы из-за нервов.

Екатерина, Ижевск

НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОПУХОЛИ

В 2014 году мне сделали первую операцию по поводу смешанной опухоли околоушной слюнной железы. Через год опухоль опять выросла до размеров грецкого ореха — снова удалили. После операции регулярно проходила МРТ и УЗИ. К февралю 2018 года опухоль опять выросла до 4 см в диаметре. Сделали третью операцию. Лицевой нерв травмирован, лицо слегка перекошено. Опухоль выросла опять... Куда обращаться и что делать, не знаю. Кто сталкивался с такой проблемой и какой результат?

Дина Гафурова, Дагестан

Ноги горят огнём так, что жить спокойно нельзя

Уже несколько месяцев мучает жжение стоп.... Вечером и особенно ночью. Так, что спать невозможно. Нервничаю каждый вечер, предчувствуя, что приближается бессонная ночь. Не знаю, куда засунуть ноги, вдобавок стали сильно зудеть пятки. Есть сухость, небольшие трещины, все время смазываю их кремом. Между пальцами ни шелушений, ни покраснений нет. Естественно, нервы натянуты. Постоянный недосып, неприятные ощущения. Ноги горят огнем так, что жить спокойно нельзя. Подскажите, что делать? К врачам не пойду. Мне в последний раз ответили: «Вот как нам платят, так мы и лечим...» Очень надеюсь на помощь читателей.

Светлана, Ивановская обл.

ЖИРНОЕ НЕ ЕМ, А ХОЛЕСТЕРИН ВЫСОКИЙ

Мне 33 года. Месяц назад делал анализ крови. Выяснилось, что у меня высокий холестерин, — 8 единиц. Терапевт посоветовала 3 месяца посидеть на диете. Но я не страдаю ожирением, много жирной пищи не ем. Вообще, как оказалось, почти не ем пищу, богатую холестерином. Хотелось бы подробнее узнать, как лучше всего снизить холестерин? Что можно есть, а что нельзя? Какие продукты употреблять, чтобы холестерин не повышался? И еще хотел бы знать: при снижении холестерина пропадают ли хронические заболевания или с ними надо бороться по-другому?

Михаил, Тула

ГОРЛО ВСЁ ВРЕМЯ КРАСНОЕ

Уже месяца четыре я не могу вылечить горло. Оно все время красное, побаливает, температура держится 37-37,5°С. Диагноз — хронический фарингит. Думаю, что сама виновата. Когда горло сильно заболело, я отнеслась к этому несерьезно. Попшикала пару дней, леденцы порассасывала — ждала, что пройдет. И вроде бы полегчало. Но через неделю опять заболело, и болит до сих пор. Лор отправил на ФГДС. Вопросы у меня такие: у кого хронический фарингит, какие обследования проходили? Зачем нужно ФГДС? Как лечились? Удалось ли избавиться от боли? В чем была причина хронического фарингита? У меня уже на уши осложнение пошло — болят. Температура все время.

Марина, Алтайский край

БОЛЬНО СМОТРЕТЬ, КАК СЫН МУЧАЕТСЯ

У моего сына (ему 36 лет) псориаз. Все тело покрыто болячками. Лежал в больнице месяц. Делали уколы, капельницы, ванны с морской солью, использовали разные мази — результата нет. Может, есть народные средства, которые помогут? Больно смотреть, как сын мучается, а я ничего не могу сделать. Очень прошу добрых людей написать, какие попить травы. Буду благодарна за любой добрый совет.

Наталья Петровна, Воронеж

Из-за возраста травматологи не горят желанием оперировать бабушку

Моей бабушке 88 лет. Живет одна, вернее, жила. Недавно она упала ночью и сломала шейку бедра. Приехала скорая, но сказали, что им некогда, и посоветовали вызвать участкового. На следующий день пришел терапевт. Посоветовал полежать 10-14 дней и начинать вставать. Купили судно, потихоньку стали привыкать к новой жизни. Но меня прямо точила мысль, что от терапевта толку нет. Снова позвонила в скорую, там сказали, что у них молодых больных хватает. Мы бы сами отвезли бабушку в больницу на рентген, но не нашли носилки, а садиться ей точно нельзя. В общем, написали жалобу. За несколько часов нам прислали скорую, а в больнице нас встретили начмед и завхирургией. Конечно же, оказалось, что у бабушки перелом шейки бедра. Сделали сапожок из гипса, сказали, что его нужно носить три месяца, потом пробовать сажать. Дальнейшие перспективы не ясны: или ехать в другой город на операцию, или лежать на вытяжке. Из-за возраста травматологи не горят желанием оперировать бабушку. Но в то же время она очень худая, есть шансы, что перелом срастется. Чем можно помочь бабушке, чтобы она встала на ноги? Может, кто-то поделится советами? Какие памперсы подойдут? Может, нужно особое питание или какие-то лекарства? Пока бабушка пьет только кальций. Еще у нее огромная проблема со стулом — его просто нет. Она склонна к запорам, а сейчас все только усугубилось. В аптеке для начала посоветовали «Регулакс» , потом перейти на «Дюфалак», но результатов нет. Буду благодарна за любые советы.

Евгения, Тамбовская обл.

Такая история — *Помогите разобраться*

Анализы отличные, а мне всё хуже и хуже

Я маленького роста и была всю жизнь очень худая. Врачи разводили руками, говорили, что нужно есть больше и что не всем же быть полными, такая конституция.

В 19 лет начал беспокоить живот. Сначала было ужасное урчание, из-за которого в институте было неудобно перед людьми на лекциях. Потом появился дискомфорт после еды, боль перед походом в туалет. Это заставило обследоваться. В итоге диагноз — целиакия. Поставили его на основе генетического анализа и биопсии.

Сижу больше года на диете, но положительных изменений не замечаю. Ни одного килограмма не прибавила (вешу 37 кг, рост 155 см), живот вздувается до нереальных размеров до и после еды плюс постоянная отрыжка, даже после воды, метеоризм. И самое ужасное, что на диете начали выпадать волосы. Выпало уже две трети. Что делать — не знаю. Если бы не это, можно было бы сидеть на диете и дальше, теша себя надеждой, что результат будет. Но боюсь стать лысой. Вдруг организм требует хлеба? При этом я ем безглютеновый хлеб, пью «Бион$_3$», вроде витамины поступают в организм.

Сделала повторную биопсию. В шоке от результата: хронический дуоденит I степени, отмечается удлинение ворсинок и уменьшение выраженности воспалительного инфильтрата по сравнению с первой биопсией. То есть по анализам все просто супер, а состояние только ухудшается. Врач сказал, что, если бы он не видел первую биопсию, о целиакии не шло бы и речи. Ворсины высокие, крипты умеренно углублены. Неужели за год диеты ворсины выросли в 2 раза? Перестаю верить этим анализам. На что это похоже? Может, это и не целиакия?

При этом гастрит, как мне кажется, только обострился. Результат первой ФГДС до диеты — антральный гастрит, субатрофический дуоденит, недостаточность кардии.

После диеты — гастрит с очагами субатрофии, субатрофический дуоденит, катаральный дистальный рефлюкс-эзофагит, недостаточность кардии. Хотя гастрит лечила, пила больше 10 таблеток в день. Как будто стандартное лечение на меня не действует. Может, кто-то подскажет, где искать источник моих проблем? Что делать?

Анна, Пензенская обл.

Спешим помочь

МОЖЕТ, ОБОЙДЁТЕСЬ РАЗВОДЯЩИМ ОРТЕЗОМ

Для Ирины из Смоленской обл., автора письма «Сломанный палец стал мешать» («Айболит» №24 за 2020 г.).

Сходите на консультацию к ортопеду. Может, можно обойтись без операции. Просто придется носить разводящий ортез. Да и не помешает провериться на такие болезни, как подагра, ревматизм, артропатия... Я знаю людей, которые вовремя начали носить ортезы, и проблема пусть и не ушла совсем (это уже зависит от причины заболевания), но процесс хотя бы замедлился. Только ортезы придется носить долго, не меньше года. И на это время надо забыть про каблуки и неудобную обувь. Ортез, конечно, сломанному пальцу не поможет, а вот соседним — да.

Николай Тимофеевич, Калужская обл.

СОВЕТЫ ДОКТОРА ОКАЗАЛИСЬ СПАСИТЕЛЬНЫМИ

Для Адили из Татарстана, автора письма «Чувствую себя воздушным шариком» («Айболит» №23 за 2020 г.).

Я тоже очень долго мучилась от гастроэзофагеальной болезни (ГЭРБ). Как вспомню!.. Учащенный пульс, потеря веса, страшная тошнота, икота и отрыжка едой, которую ела три часа назад. Горло по утрам побаливало. Все это продолжалось до тех пор, пока не попала к хорошему врачу. Он-то и дал мне эти чудо-советы.

* Нужно чуть приподнять изголовье кровати (я под матрас подложила сложенный плед).

* Начинать прием пищи надо с салата из моркови с маслом (еще варианты: топинамбур, огурец, квашеная капуста) и заканчивать фруктами.

* До еды и сразу после нее не пить, только через 40 минут. И пить чай из ромашки, календулы, тмина, проварив его 2 минуты.

* Есть надо 6 раз в день (3 раза из них — йогурт без добавок, простокваша или тум — что-то наподобие овсяного киселя). Не есть за 1,5-2 часа до сна, после еды вообще нельзя принимать горизонтальное положение.

* Не есть клюкву, лук, гранат.

Врач сказала, что лекарства не нужны, надо правильно питаться. До этого я лечилась у другого специалиста. Приходила к ней каждую неделю, жаловалась, что тошнит, худею, сердце колотится... Но врач выписывала всякую ерунду, считая, что я не в себе. А тут через неделю стала хорошо себя чувствовать. Доктор объяснила, что сердце колотится из-за изжоги, но я ее не чувствую.

Залейте свеклу водой, отварите до мягкости. Получившимся отваром полощите горло при ангине, фарингите, ларингите.

И еще о чем хочу сказать. До 32 лет здоровый язык я видела только на картинках или у других людей. У меня он был без сосочков, в гладких ярких пятнах, особенно после острой или кислой пищи. Сейчас у меня язык такой же, как у всех. А еще нет огромного живота с газами, который был всегда. Но стоит мне отойти от советов доктора, как все возвращается. Поэтому эти правила соблюдать надо всю жизнь.

Елена К., Московская обл.

Я ВЫЛЕЧИЛА ФАРИНГИТ ПРОСТЫМ СПОСОБОМ

Для Натальи из Москвы, автора письма «Хронический фарингит не лечится?» («Айболит» №22 за 2020 г.).

Мне про этот способ рассказал сосед по даче. Так можно избавиться от любой боли в горле. Даже мой муж, который не верил в это, потом трижды так вылечил ангину в самом ее начале. Суть лечения в том, что, когда чистишь зубы, зубной щеткой надо доставать до так называемого маленького язычка и вызывать рвотное чувство. Это приводит к притоку крови в воспаленные места, и боль проходит. Так мой сосед вылечил свой хронический фарингит и 6 лет о нем не вспоминает. Я делаю проще. Когда запершит в горле, двумя пальцами надавливаю глубоко в горле, а когда начинается кашель, надавливаю еще, и все проходит. Такого эффекта и скорости от этого способа я просто не ожидала. Ведь уже просто устала от полосканий, ингаляций, таблеток... А тут вылечилась в один момент.

Нина, Вологодская обл.

ПОМОГЛИ КОПЕЕЧНЫЕ СРЕДСТВА

Для Марины из Белгорода, автора письма «Удаляла шипицу и азотом, и лазером. Но ее ничего не берет» («Айболит» №24 за 2020 г.).

У сына была шипица. Удаляла ее «Суперчистотелом» и «Салиподом». Пропала не очень быстро, но без остатка. Сначала выжигали азотом — не помогало. А ходить раз в две недели на эту процедуру — еще то развлечение. Поэтому купила копеечные «Суперчистотел» и «Салипод». Лечила сына недели три. Уже три года прошло, но рецидива не было. Когда удаляли шипицу, у нее уже «дочки» начали появляться. Но пропала главная — пропали и остальные.

Тая, Астраханская обл.

МЕЖДУ КОЛЕНЯМИ КЛАДУ ОДЕЯЛО

Для Бориса К. из Ульяновской обл., автора письма «Каждую ночь у меня начинаются танцы с бубном: приседаю, колочу скалкой по ногам, принимаю душ...» («Айболит» №22 за 2020 г.).

С детства мучаюсь синдромом беспокойных ног. Мама водила по врачам, и все говорили, что здорова и с возрастом само пройдет. Мучилась каждую ночь. Что только не делали, но ничего не помогало. Таблетки не пила, привыкла терпеть. Сейчас ноги крутит иногда слабо, иногда сильно. В основном беспокоить начинает ближе к вечеру. Привыкла спать на боку и чтобы между коленями было зажато плотное одеяло. Это помогает быстрее уснуть. Заметила у дочки такое же беспокойное состояние перед сном, как бы ножками бегает. Положила ей одеяло между коленями, теперь засыпает лучше.

Катя, письмо с сайта

Пригодится

ПРИ ЦИСТИТЕ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАН ОВСА 2 Л КИПЯТКА. ПОДЕРЖИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 1,5 ЧАСА. ОСТУДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ. ДОБАВЬТЕ МЕД. ПЕЙТЕ ОТВАР В ТЕЧЕНИЕ СУТОК.

Как не есть сладкое

Чтобы обмануть мозг, жуйте медленно

Для Марии из Смоленской обл., автора письма «Могу весь день ничего не есть, кроме сладкого» («Айболит» №19 за 2020 г.), и не только.

■ **Не можете жить без шоколада?** Чтобы не смолотить целую плитку, я растапливаю несколько долек шоколада, поливаю им ягоды или фрукты и ем. Наедаешься быстрее, да и пользы от такого шоколадного десерта точно больше.

■ **Спасет только спорт.** Три километра пешком каждый день и пару дней в неделю бассейн. Если этот график нарушается, организм яростно требует сладкого. Пока есть спорт, ему хватает «мышечной радости».

■ **Сладости не покупайте вообще.** Сначала будет сложно, но через пару-тройку недель привыкнете. Теперь меня даже в гостях не тянет на тортики. Не хочу и все!

■ **Домашние печенюшки полезнее.** Пшеничную муку я частично заменяю на более полезную, например кукурузную или ржаную. Вместо сахара использую фрукты, сухофрукты, свежие и замороженные ягоды.

■ **Как бы ни хотела сладкого...** Всегда съедайте только половину печенья, кусочка торта, конфетки... Чтобы обмануть мозг, нужно просто медленно жевать: чем дольше, тем меньше понадобится сладостей, чтобы насытиться.

■ **Со мной всегда кусочек сушеного имбиря.** Или несколько зерен кофе. Захотелось сладкого — взяла в рот и пожевала. На крайний случай можно выпить воды или почистить зубы — эффект такой же.

■ **Мое спасение — лень.** Главное — никаких вазочек с конфетами на столе или печенек. Нет сладостей в свободном доступе, их и не хочется. Если надо вставать и идти за ними, еще десять раз подумаешь, а стоит ли.

■ **Запрещать себе бессмысленно.** Запретный плод особенно сладок. Но, если очень хочется, надо есть. Но взять при этом максимально несладкое. Например, хочу конфету — беру не шоколадную или карамельку, а мармеладную на натуральном соке. Хочу печенье, мой выбор — галеты, а не «Юбилейное».

■ **Тяга к сладкому — от стресса.** Как только потянуло на пирожные, я ищу причину переживаний. Разбираюсь с нервами — и тяга к сладкому пропадает сама.

■ **Надо больше спать.** Для меня это семь, а лучше восемь часов. Как только не добираю свою норму сна, черпаю энергию из конфет и шоколада. Поэтому, если неумолимо хочется сладкого, срочно меняю режим дня, пока не высплюсь.

■ **Есть специи — сахара не надо.** Корицу, ваниль, гвоздику, кардамон я добавляю куда только можно. И вкусно, и не пресно.

■ **Даже самые полезные десерты я стараюсь есть до 15 часов.** А еще лучше есть их на завтрак. Так гораздо легче отказаться от соблазнов в течение дня.

Ольга Н., Пермский край

P. S. Если три раза в день нормально есть плюс пара перекусов, то о сладостях забываешь. Но когда бездельничаешь, сразу тянет на сладкое.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 000438
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Всегда под рукой

Зубчик чеснока каждый день

КАКУЮ ПОЛЬЗУ МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ЧЕСНОК ЗДОРОВЬЮ, ЕСЛИ ЕСТЬ ЕГО РЕГУЛЯРНО.

Натуральный антибиотик

Чеснок содержит вещество аллицин, который борется с бактериями. Высвобождается аллицин при измельчении чеснока и быстро разрушается при нагревании. Поэтому чеснок рекомендуется употреблять в сыром виде. Преимущество чеснока перед искусственными антибиотиками в том, что он убивает только вредные бактерии, тогда как аптечные препараты сметают на своем пути как вредные, так и полезные микроорганизмы, тем самым нарушают микрофлору и вызывают дисбактериоз. Употребляя чеснок каждый день, можно защитить организм от хеликобактер пилори, сальмонеллы, стрептококка и стафилококка, а также возбудителей туберкулеза, дизентерии, кандидоза и герпеса.

После того как съели чеснок, пожуйте несколько кофейных зерен. Клюквенный, лимонный и грейпфрутовый соки тоже уменьшат чесночный запах.

Для сердца и сосудов

Все тот же аллицин бережно ухаживает за сердцем и сосудами. Зубчик чеснока в день помогает укрепить сосуды, улучшить кровообращение и снизить уровень вредного холестерина на 10%. А значит, уменьшается и риск тромбообразования, инсультов и инфарктов. Кроме того, чеснок понижает давление. Причем стойких показателей можно добиться уже через 12 недель.

При диабете

Чеснок снижает концентрацию сахара в крови примерно на 25% и замедляет процесс расщепления инсулина непосредственно в печени. А благодаря его полезному действию на сосуды и артерии, чеснок защищает сердце больных диабетом от кардиомиопатии и атеросклероза.

Стоп, простуда!

Чеснок считается одним из лучших природных средств для лечения и профилактики вирусных заболеваний. Ежедневное употребление чеснока снижает частоту простудных заболеваний на 60%, а среднюю продолжительность простуды — на 70%.

Защита от рака

В чесноке содержатся вещества, которые не только выводят свободные радикалы, но и уничтожают раковые клетки. Исследования показали, что постоянное употребление чеснока на 20% снижает вероятность развития онкологии (особенно рака желудка, толстой кишки, печени и молочных желез).

Для пищеварения

Чеснок стимулирует пищеварение, улучшает усвоение железа, нормализует работу поджелудочной железы, устраняет гнилостные процессы в кишечнике, повышает аппетит. Но при гастрите, язвах желудка и 12-перстной кишки, воспалении поджелудочной железы чеснок может ухудшить состояние.

Для суставов

Чеснок препятствует отложению солей, которые часто становятся причиной суставной боли; защищает от разрушения и восстанавливает хрящи и суставную ткань; сокращает потерю костной массы; предупреждает развитие остеоартрита.

О. П. Скобеева, врач-диетолог

Намотай на ус

● В день без вреда для здоровья можно съедать 2-5 г сырого чеснока (то есть 1-3 зубчика).

● Не стоит есть чеснок натощак, так как он раздражает слизистую желудка.

● При болезнях печени, почек, желудка и кишечника, геморрое, гипертиреозе, частых кровотечениях, эпилепсии нельзя есть чеснок в сыром виде.

Не навреди

■ ЦИТРУСОВЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ОБОСТРЕНИЕ АЛЛЕРГИИ, ПОЯВЛЕНИЕ СЫПИ.

■ В МАНДАРИНАХ СОДЕРЖАТСЯ ФРУКТОВЫЕ КИСЛОТЫ. ЕСЛИ ИХ НАКАПЛИВАЕТСЯ СЛИШКОМ МНОГО, ОНИ «СЪЕДАЮТ» КАЛЬЦИЙ ИЗ КРОВИ И МЫШЦ. ЭТО ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬ В НОГАХ, ПАЛЬЦАХ, СТУПНЯХ.

■ БЕЗОПАСНАЯ НОРМА МАНДАРИНОВ В ДЕНЬ — 2-3 ШТУКИ.

■ МАНДАРИНЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ПРИСТУП ГАСТРИТА, ОСОБЕННО ЕСЛИ ПОВЫШЕНА КИСЛОТНОСТЬ.

Осторожно, COVID!

Как помочь своим лёгким

Ешьте жирную пищу. А точнее, продукты, в которых много ненасыщенных жирных кислот омега-3. Это рыба жирных сортов, растительное масло (особенно оливковое), авокадо, орехи, семечки. Каждый день старайтесь есть что-то из перечисленного. Жирные кислоты уменьшают воспалительные процессы, которые развиваются в организме, в том числе и в легких.

Не забывайте про помидоры. Ученые из Англии провели исследование, которое подтвердило, что у людей, которые ели помидоры 3 раза в неделю, в итоге значительно улучшалась функция легких, уменьшалась одышка и даже симптомы астмы.

Позволяйте себе бокал вина. Но не чаще двух-трех раз в неделю и обязательно белого. Есть прямая связь между употреблением белого вина (в разумных количествах) и улучшением функции легких. Дело в особенных антиоксидантах, которые защищают клетки легких от повреждений. Но если вы болеете прямо сейчас или недавно перенесли коронавирус или другое серьезное заболевание, воздержитесь от алкоголя. Это дополнительная нагрузка на организм, которая может помешать восстановлению.

На каждый день *Полезно знать*

У витаминов немало врагов

ЧТО РАЗРУШАЕТ ВИТАМИНЫ, КАК ГОТОВИТЬ И ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВСЮ ПОЛЬЗУ.

1 **Кислород.** При контакте с воздухом очень быстро и почти полностью разрушается аскорбиновая кислота. Витамин А окисляется, утрачивая ценные свойства. **Что делать.** Фрукты и овощи нарезайте непосредственно перед употреблением. Если варите картофель, морковь или другие овощи, обязательно накрывайте их крышкой и как можно реже заглядывайте под нее.

2 **Холодная вода.** В ней очищенный картофель теряет до 40% витамина С. **Что делать.** Класть овощи надо в кипяток или ставить в разогретую духовку. Так теряется лишь 10% аскорбинки. Использование нагретой воды уменьшает время готовки, а значит, оставляет в живых витамины А, D, Е и группы В. Оптимальный вариант — готовить на пару.

3 **Чистка продуктов.** Раны от ножа или вилки приводят к вымыванию витаминов. Например, из картошки 20% витамина С исчезает уже при очистке. **Что делать.** Чтобы узнать, готовы ли овощи, не нужно протыкать корнеплоды. Лучше засекайте время или поставьте таймер. Как можно чаще варите овощи в мундире. Это позволит не только сохранить витамины, но и получить дополнительную порцию микро- и макроэлементов, большая часть которых находится под шкуркой.

4 **Повторный разогрев пищи.** Неоднократное разогревание пищи резко сокращает количество аскорбиновой кислоты (почти на 50%), приводит к потере витаминов группы В. **Что делать.** Не готовьте еду на неделю вперед: когда блюдо свежее, пользы от него гораздо больше. Ну а если надо приготовить блюда впрок, разогревайте ровно столько, сколько вам сейчас надо. Например, сразу на тарелке или в посуде поменьше.

5 **Посуда.** Чугунные и медные сковороды ускоряют процесс распада витаминов С и Е, фолиевой кислоты. **Что делать.** Готовьте овощи и крупы в эмалированной посуде. Для хранения используйте стеклянные емкости или из нержавейки. А мешать блюда лучше всего деревянной ложкой.

6 **Свет.** Совершенно не выносит света витамин А. Быстро разрушаются при ярком освещении и витамины группы В. Витамин D под действием солнца и вовсе становится токсичным. **Что делать.** Храните молоко, крупы и рыбу в непрозрачной таре. Не оставляйте их долго на столе — готовьте сразу же, как достали из шкафа или холодильника. А если хотите сварить еду, богатую витаминами, обязательно накройте кастрюлю непрозрачной крышкой.

Обедаем дома

Грибной суп с перловкой

1/2 стакана перловки, 400 г замороженных грибов, 3 картофелины, луковица, морковь, 2 ст. ложки томатной пасты, растительное масло.

Перловку замочите на полчаса в холодной воде. Сварите до полуготовности, промойте. Закипятите 1,5 л воды, добавьте грибы и перловку. После закипания — нарезанный картофель. Посолите. Лук и морковь измельчите, потомите на масле, посолите. В конце добавьте томатную пасту. Когда суп будет почти готов, добавьте овощи и варите все вместе еще минут пять.

Пирог с капустой и яйцами

Для основы: 150 г муки, 90 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, соль. Для начинки: 350 г капусты, 80 мл сливок, петрушка, сливочное масло, 1 сырое яйцо и 2 отварных, подсолнечное масло.

Соедините ингредиенты для основы (масло должно быть мягким) и быстро вымесите тесто. Распределите его по форме. Сформируйте бортик. Форму прикройте и уберите в холодильник. Капусту нашинкуйте и потушите на сливочном масле до мягкости, посолите. Немного остудите начинку. Смешайте сырое яйцо, сливки и измельченную петрушку, посолите. Капусту распределите на основе. Сверху украсьте кружками отварных яиц. Залейте сливочно-яичной смесью. Смажьте кружки яиц подсолнечным маслом. Выпекайте пирог в разогретой до 180°С духовке 40 минут.

Карп, запечённый с грибами

Карп, луковица, растительное масло для обжаривания, половина лимона, 200 г шампиньонов, зелень, перец и соль по вкусу.

Нарежьте луковицу полукольцами, шампиньоны — мелко. Обжарьте на растительном масле до мягкости. Добавьте измельченную зелень, посолите, поперчите. Выпотрошите карпа, натрите снаружи и внутри солью и перцем. Заполните начинкой, края скрепите зубочистками. Снаружи сделайте надрезы и вложите в них дольки лимона. Сбрызните рыбу лимонным соком. Отправьте в разогретую до 200°С духовку на 20-25 минут.

Не хватает витаминов?

Редька с горошком

Редька, 2 вареных яйца, 80 г плавленого сыра, 1/2 банки горошка, долька чеснока, майонез, соль, зелень по вкусу (зеленый лук, петрушка, укроп).

Редьку, яйца и сыр натрите. Добавьте промытый горошек и измельченную зелень. Заправьте салат майонезом, добавьте пропущенный через пресс чеснок. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте и подавайте к столу.

Свёкла с апельсинами

3 отварные средние свеклы, 10 штук чернослива, 1 апельсин, 1/4 лимона, 4 ст. ложки майонеза или сметаны, мелко нарезанная зелень сельдерея или петрушки, чеснок и соль — по вкусу.

Чернослив промойте, залейте водой (1:1), доведите до кипения и оставьте для набухания на 20-25 минут. Отварную свеклу натрите на крупной терке, добавьте лимонный сок, чернослив, соль и очищенные от пленок мелко нарезанные дольки апельсина. Добавьте в салат майонез или сметану, чеснок и посыпьте зеленью.

В доме малыш

Нежная трёхслойная запеканка

600 г куриного филе, 1-2 моркови, луковица, 8 соцветий брокколи, 2 зубчика чеснока, 2 щепотки прованских трав, растительное масло для жарки, соль.

Филе пропустите через мясорубку. Лук нашинкуйте, обжарьте и потомите на растительном масле, посолите. Брокколи измельчите в блендере. Морковь натрите. Разделите фарш на три равные части. Одну смешайте с луком, другую — с морковью и чесноком, третью — с брокколи и травами. Посолите каждую. Выложите в форму слой с брокколи. Сверху — слой фарша с луком. И последний слой — с морковью. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 1 час.

Мясоедам на радость

Кролик в грибном соусе

Кролик, 1/2 лимона, 3 луковицы, 150 г сухих белых грибов, стакан сливок (30%), 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки горчицы, соль, перец, растительное масло.

Кролика залейте водой, выжмите туда сок лимона и оставьте на ночь. Грибы замочите (воду не выливайте), обжарьте с луком. Влейте сливки и держите на огне минуту. Измельчите блендером. Добавьте муку, соль, перец и тушите до загустения. Кусочки кролика натрите солью, перцем, горчицей и обваляйте в муке. Обжарьте и переложите в утятницу. Залейте водой от грибов и тушите 40 минут. Подавайте, полив соусом.

Шницель с кабачком

Луковица, растительное масло, кабачок, 200 г помидоров, 2 лимона, 4 свиных шницеля, 150 мл сливок, панировочные сухари, зелень.

Кольца лука положите в форму, полейте 2 ст. ложками масла, посолите, поперчите. Кабачок, помидоры и лимон нарежьте кружочками, из второго лимона выжмите сок. Мясо посолите, поперчите, обжарьте на масле. Выложите на тарелку. Налейте в сковороду сливки с лимонным соком, дайте закипеть. Мясо выложите на лук, сверху — овощи, посолите, поперчите. На овощи положите лимон, полейте сливками. Зелень смешайте с 2 ст. ложками сухарей, выложите на лимоны, посолите, поперчите. Запекайте 40 минут при 175°С.

Гречка с фаршем

900 г мясного фарша, 400 г гречки, 2 моркови, 3 ст. ложки томатной пасты, 5 зубчиков чеснока, 2 стакана томатного сока, 2 луковицы, растительное масло, перец, соль.

Обжарьте измельченный лук и натертую морковь на масле. Отдельно обжарьте фарш. Посолите, поперчите, добавьте натертый чеснок и обжаривайте минуту. Соедините фарш с овощами, добавьте сок и пасту. Тушите 3 минуты. Гречку смешайте с фаршем, влейте воду, чтобы она была выше гречки на 2 см. Варите до готовности.

Кулинарные хитрости

● Натрите кусок мяса обычной пищевой содой со всех сторон, положите в полиэтиленовый пакет и уберите на несколько часов в холодильник. Перед приготовлением мясо промойте и замочите на несколько минут в холодной воде, чтобы удалить остатки соды. После этого даже буйволятина становится нежной, мягкой и сочной.

● Чтобы жареный картофель получился с хрустящей золотистой корочкой, заранее промойте его холодной водой и обсушите. Выкладывайте тонким слоем, сковородку не закрывайте крышкой, часто не перемешивайте и солите в последний момент.

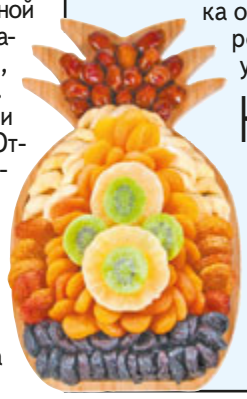
● Рыбу, которую жарите во фритюре, обваляйте в муке, затем окуните в тесто. Оно пристанет более плотным и равномерным слоем. Кусочки рыбы опускайте в хорошо разогретый жир, тогда корочка на тесте образуется быстрее.

Десерты на скорую руку

Банан в лаваше с шоколадной стружкой

Лаваш разверните, натрите на него шоколад, оставляя края без начинки. На край положите банан. Сверните рулетом, чтобы начинка оказалась внутри. Подсушите лаваш на сухой сковороде с обеих сторон по 3 минуты, чтобы шоколад успел растаять. И сразу подавайте к столу.

Конфеты из сухофруктов



Понадобится по 100 г фиников, кураги и изюма, 1 чайн. ложка меда, кокосовая стружка или кунжут. Сухофрукты залейте кипятком на 10-15 минут. Финики измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Курагу нарежьте мелкими кусочками. Смешайте курагу, изюм и финики. Добавьте мед. Скатайте из полученной массы шарики. Обваляйте в кокосовой стружке или кунжуте. Поставьте в холодильник на час.

На приёме у психолога

Ну почему я такая безотказная?

Я безумно устаю на работе. Но стоит мне прийти домой, как в дверь звонит соседка. Она не работает, у нее двое детей, и ко мне она ходит «отдохнуть и отвлечься». На мои намеки, что устала, говорит: «Я же не мешки тебе ворочать предлагаю. Так, посидим, поболтаем». И у меня нет сил доказывать, что сейчас мечтаю только о душе и постели. Ну почему я такая безотказная?

Лера, Казань

Существует такой парадокс: чем у нас меньше сил, тем труднее нам сказать нет. Ведь отказ, защита своих интересов требуют немалых затрат энергии. И часто человек думает: «Ладно, пусть уж лучше посидит у меня полчаса, чем объяснять, почему я никого не хочу видеть и слышать». И тем самым провоцирует дальнейшее «общение». Некоторым трудно произнести слово «нет», потому что в детстве взрослые не замечали желание ребенка отстоять свою позицию, не принимали его всерьез. И у ребенка возникло ощущение, что на самом деле имеют значение лишь желания других людей. Тогда как его собственные взгляды и ценности не представляют интереса.

А может, в детстве вы были послушной девочкой, и с того времени у вас остался страх, что не справитесь с конфликтной ситуацией? Ну подумайте, что такого страшного случится, если вы не впустите соседку в квартиру? Она перестанет с вами здороваться? Расскажет всем, что вы невежливы? Взорвет вашу квартиру? Вряд ли. Скорее всего, подуется пару недель, а потом начнет здороваться как ни в чем не бывало. Но при этом будет знать: приходить к вам можно только по приглашению. Как ни странно, когда мы отстаиваем свои интересы, охраняем свое личное пространство, относимся к себе с уважением, люди начинают нас больше ценить.

О. П. Антонюк, психолог

Цифры и факты

■ В СУТКИ ЖЕНЩИНЫ ПРОИЗНОСЯТ НА 13 ТЫСЯЧ БОЛЬШЕ СЛОВ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ.

■ НЕЦЕНЗУРНАЯ БРАНЬ МОЖЕТ НА ВРЕМЯ ПРИТУПИТЬ БОЛЬ.

■ САМАЯ УМНАЯ ЖЕНЩИНА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТА НА УРОВЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТА БЫЛА ДОМОХОЗЯЙКОЙ.

ЕСЛИ В 40 ПЕРЕПРЫГИВАЕШЬ ТУРНИКЕТ, ТО ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, НО НАД ЖИЗНЬЮ СТОИТ ПРИЗАДУМАТЬСЯ.

Как там, у них?

● Кажется, что настойчивость и умение скандалить помогут в любой ситуации. Но только не тогда, когда дело касается японцев. Например, если они в чем-то сомневаются, добиться от них однозначного ответа не смогут даже Юрий Дудь или Ксения Собчак. А если поторопить жителя Японии и повысить на него голос, он станет делать все еще медленнее.

● В СССР и России раньше собирали бутылки от острой нужды — чтобы заработать хоть какие-то деньги. А вот немцы делают это совершенно бесплатно ради заботы об экологии. В каждом квартале есть пункт раздельного сбора мусора. Поэтому люди сначала копят бутылки дома, а потом разом относят на переработку.

ЛАПША

из писем читателей

Требую, чтобы Киркоров придумал новый цвет настроения, потому что я уже так больше не могу.

Анна П., Екатеринбург

***

Моя работа настолько сидячая, что, когда еду домой на общественном транспорте, это уже фитнес.

Ольга, Ростовская обл.

***

Я люблю спрашивать у детишек о том, кем они хотят стать, когда вырастут. Потому что сама все еще ищу хорошие идейки.

Юлия Сергеевна, Нижегородская обл.

Одному проще

Обсудим?

Многим мужчинам после 50-60 лет женщины не нужны. Им проще остаться одним и наслаждаться жизнью.

Моему приятелю 59 лет, и он уже долгое время живет один. После развода ему стало намного легче и спокойнее. Он говорит, что тогда только стал дышать полной грудью, будто с него сняли оковы. Только после развода появилась настоящая свобода. Жизнь в браке ему никогда не нравилась. Одиночество, как он считает, лучше и приятнее. Почему так происходит?

Да потому что многие мужчины, которым за 50, не хотят лишних обязательств. Состоять в отношениях — значит отвечать за свою вторую половинку, уделять время, не забывать про нее. Зачастую мужчинам не хочется этого. В таком возрасте они начинают думать о себе и о том, как удовлетворить свои потребности. К тому же с возрастом им все больше и больше начинает нравиться то, что не нравится многим женщинам: рыбалка, футбол, просмотр телепередач... Это лишние споры.

С возрастом мужчины все меньше хотят выслушивать от женщин то, какие они плохие. Многие ведут неправильный образ жизни, многих не поднимешь с дивана. Поэтому женщины злятся и постоянно спорят. Нет женщины — нет того, кто постоянно пилит, считают некоторые мужчины.

Когда ты одинок, то предоставлен сам себе. Можешь делать все, что угодно. Многим мужчинам, прожившим долгую семейную жизнь, необходима долгожданная свобода. Время после 50-60 лет — самое лучшее для того, чтобы не быть кому-то обязанным.

Еще одна причина — у мужчин, не обремененных отношениями, не появляется ревности. Осознание того, что твоя избранница не флиртует с кем-то на рабочем месте или не гуляет неизвестно с кем, дает ревнивцам спокойствие на душе.

С. К. Варфоломеев, Ульяновская обл.

Такая история

Молитвам меня никто не учил...

В 1990-е годы я, дошкольница, жила с родителями в частном секторе провинциального городка. Горячего водоснабжения у нас в доме, соответственно, не было, — ни ванной, ни душа.

Спасались тазиками по вечерам и субботней баней в другом конце города. Взрослым, наверное, дискомфорт, ну а детям это казалось нормальным, хотя я и догадывалась о каком-то ином мире...

Была у меня подружка — соседка-ровесница. И вот как-то пригласила она меня в гости. И тогда-то передо мной возник тот самый иной мир... В доме у подруги, среди малодоступных в те времена удобств, апофеозом роскоши казалась белоснежная ванная с горячей водой (на стене висела газовая колонка). И пока я наслаждалась видом этого сооружения, бабушка подруги невзначай спросила: «Деточка, а вы дома моетесь? Перед сном, например? Перед едой?» Прямо как будто я воду впервые увидела. Конечно, рассказывать подробно про тазики не хотелось, поэтому я гордо ответила: «Конечно! Каждый-каждый день!» Бабушка была удовлетворена ответом и через некоторое время пригласила нас к столу.

Из почты «Айболита»

А там меня ждала еще более диковинная картина — все присутствующие, включая подругу, стали что-то бормотать, глядя на огромную икону над столом. Меня пронзила догадка: бабуля спрашивала не про гигиенические процедуры, а молимся ли мы. Я просто не расслышала...

Объяснять про свои бананы в ушах показалось немыслимым. Но молитвам меня никто не учил! Зато старательно начитывали Чуковским и Барто. В общем, под выжидательным взглядом взрослых, я, проникновенно глядя на икону, одними губами продекламировала любимый эпизод из «Мухи-цокотухи»...

Мне еще не единожды пришлось молиться у подруги, даже один раз со слезами на глазах (вспомнила стих про старую собаку). Но потом мы разругались вдрызг, и на этом мое «религиозное воспитание» завершилось.

Ксения, Калужская обл.

Сначала отец ждал новоселья, потом внука...

У моего отца в баре стоит шотландский скотч 13-летней выдержки. И все бы ничего, но стоит он там уже 21 год. Вначале он ждал новоселья. Так как отец — бывший военный, должен был получить квартиру от государства. Дождались. 2002 год. Переезд. Про скотч все забыли. Ну, думают, ладно, тут старшая дочь школу заканчивает. Вот поступит на бюджет, откроем. Проходит 2004 год. Сестра поступила на бюджет. Скотч стоит. Родители решили строить дом. Сказали, что скотч будет до первого внука стоять. 2013 год. Родился первый внук. Скотч стоит. Папа говорит, что на новоселье в доме откроет. 2020 год. Дом достроен три года назад. Дети — кто отучился в институте, кто еще учится. Трое внуков. Шотландский скотч все стоит.

Анна, Рязанская обл.

Развеем сомнения

Большая любовь — это большой невроз

ВОКРУГ ЛЮБВИ СТОЛЬКО МИФОВ! ПОСТАРАЕМСЯ ВЫЯСНИТЬ, КАК ОНИ МЕШАЮТ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЭТИМ ЧУВСТВОМ.

1 Есть только один человек, предназначенный для тебя лично. Твоя вторая половинка... В поисках своей половинки варианты можно перебирать бесконечно. Не сложилось с одним — значит, это «не мой человек», будем искать другого. На самом деле личность — никакая не «половинка», это всегда единое целое. Да, бывает так, что люди идеально подходят друг другу, но это редкость. Чаще всего в браке супруги, приспосабливаясь друг к другу, становятся по-настоящему близкими и родными людьми.

ДУМАЕТЕ, ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА ВАМ ДАРЯТ РОЗЫ И ВЫ ИХ НЮХАЕТЕ? НЕТ, ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА ВАМ РАССКАЗЫВАЮТ ПРО 95-Й БЕНЗИН, И ВЫ СЛУШАЕТЕ.

2 Любовь — это химия. И если не возникло влечения на физическом уровне, с таким человеком возможна только дружба. Ученые убедили нас, что как только в мозгу синтезируется некое простенькое соединение, так сразу идут в ход тестостерон, эстроген, серотонин, норадреналин, допамин — и вот вам формула счастья. А нет этой химии — нет и любви, какой бы хороший человек ни был ваш избранник. Получается, если вас потянуло к какому-то мужчине, то вроде бы сама природа сделала за вас выбор. И это гарантирует долгую любовь или крепкий брак.

Действительно, в животном мире по аромату феромонов самка определяет самого здорового и сильного самца. В человеческом обществе тоже есть такие мужчины — горячие южные любвеобильные парни. Они завоевывают даму, а потом, насладившись годик-другой победой над ней, отправляют ее на кухню или в детскую. А сами пускаются на поиски новых приключений. Ведь их «химия» требует осчастливить как можно большее количество женщин.

Но у большинства мужчин среднего возраста, занятых интеллектуальным трудом, инстинкты спят, поскольку слишком много сил тратится на умственную деятельность. Поэтому та самая искра может и не пробежать при встрече. Влечение у таких мужчин возникает после построения открытых, доверительных отношений. Так что если полагаться только на «химию», есть шанс привлечь в свою жизнь лишь могучего волосатого примата с двумя классами образования. Страсть ваша будет сильной, но недолгой.

3 Настоящая любовь — это когда один не может жить без другого. На самом деле это не большая любовь, а большой невроз. Такие отношения напоминают психологическое слияние матери и младенца в первые три месяца его жизни. Это восторженное соединение тел и сердец, которое становится единственным способом любить и быть любимым. Но даже этот союз со временем ослабевает. Ребенок начинает ходить и все дальше удаляется от матери. В отношениях люди тоже проходят эту стадию, когда влюбленные жить не могут друг без друга. Но рано или поздно она заканчивается, и не надо о ней жалеть.

Дело в том, что никто не может выдержать такую нагрузку — быть для избранника источником жизни. А любое желание человека очертить свои границы, отдалиться воспринимается другой стороной как трагедия. Начинаются обиды, угрозы...

В наше время желание слиться с любимым продиктовано потребностью в безопасности. Всем хочется иметь какой-то островок надежности, чтобы укрыться от внешних бурь. Но как раз слияние-то и разрушает отношения, потому что каждый человек нуждается в личном пространстве.

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ, А ВАС НЕТ — ОТПУСТИТЕ. ЕСЛИ ВАС ЛЮБЯТ, А ВЫ НЕТ — ОЦЕНИТЕ И ПРИСМОТРИТЕСЬ. ЕСЛИ ЛЮБОВЬ ВЗАИМНА — БОРИТЕСЬ.

4 Влюбленным всегда есть о чем поговорить. Общение для них — счастье. Если людям уютно вместе, гуляют ли они вдвоем, смотрят ли телевизор в обнимку, и если при этом каждый чувствует себя спокойно, уверенно, то вовсе необязательно еще и разговаривать. Хорошо, если оба это понимают. Но бывает так, что у одного в родительской семье молчание рассматривалось как наказание за что-то: «Я с тобой не разговариваю!» А мама другого доставала в детстве расспросами: «Как прошел день?» И для такого человека молчание — это доверие, уважение к его внутренней жизни. В таких случаях главное — понимать друг друга: один учится чувствовать настроение и состояние избранника, не расспрашивая его об этом; другой — слушает свою вторую половину не раздражаясь, а иногда даже и говорит.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Намотай на ус

Настоящая любовь сближает людей, но не делает их сиамскими близнецами. Миновав романтическую стадию, влюбленные обычно возвращаются к своему «я» — к работе, друзьям, интересам. Они не боятся одиночества, не угождают друг другу, чтобы их одобрили; не приносят себя в жертву; не стремятся контролировать другого или полностью овладеть им. Они остаются вместе, потому что хотят этого, а не потому что не могут жить друг без друга.

С первой копейки понял — она!

Мы — семья евреев. Лучше всего философию нашего народа понял мой старший брат. Он очень экономный. Просто скряга. А еще красивый, и за ним всегда увивались девушки. Но он всех отшивал. Недавно были с братом в магазине. На кассе образовалась большая очередь, потому что какая-то девушка считала на калькуляторе, правильно ли ей взвесили картошку. Нашла ошибку и закатила скандал. Как только она отошла от кассы, братец тут же побежал знакомиться. Что тут скажешь — любовь с первой копейки!

Ольга, Краснодарский край

Обедаем мы с женой отдельно...

С 5-го класса мы с женой сидели за одной партой. Потом вместе учились в институте и тоже сидели рядом. Поженились... Теперь обедаем отдельно, потому что жена сказала: «Давай хотя бы есть мы будем не за одним столом, а то я всю свою жизнь только и делаю, что вижу твою довольную рожу справа от себя!» Вот такая она любовь...

Виктор, Орловская обл.

В жизни нужен тот, с кем можно посмеяться...

У меня есть женатые соседи, обоим под сорок. И вот как-то готовлю я ужин, выглядываю в окно, а они бегают туда-сюда по улице, в пижамах и босоногие, с водяными пистолетами. Брызгают друг на друга и смеются так громко, что до меня вдруг дошло, что я теряю время, пытаясь выстроить идеальные отношения. Когда в действительности всего-то нужен человек, который будет смеяться с тобой до конца жизни.

Олег, Московская обл.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

Маскируем седину без краски

Женщина в любом возрасте должна быть красивой. Поэтому, если начала появляться седина, лучше ее закрасить. Ведь седые волосы выглядят неухоженно, прибавляют лет.

■ Светлые волосы можно окрасить ромашкой. Залейте 100 г соцветий 0,5 л крутого кипятка, через 30 минут процедите. Смочите волосы настоем, держите около часа.

■ Луковая шелуха издавна используется как натуральный краситель. Седые волосы, окрашенные луковым отваром, приобретают оттенок от золотистого до медного (в зависимости от концентрации). Залейте 1/2 стакана шелухи (можно больше) стаканом кипятка, кипятите 20 минут, процедите. Добавьте 2 чайн. ложки глицерина. Втирайте в волосы каждый день 2-3 недели.

■ Также темный оттенок волосам дает отвар крапивы. Залейте 50 г измельченных листьев и корней крапивы 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Настаивайте 4 часа. После прокипятите в течение 10 минут. Остуженный и процеженный отвар втирайте в волосы утром и вечером в течение нескольких недель.

■ Молотый натуральный кофе придает волосам коричневый оттенок. Залейте кофе водой, чтобы получилась кашица. Нанесите ее на волосы, оберните голову полиэтиленом и полотенцем. Волосы приобретают насыщенный цвет уже через час.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО КОТА: ГОЛОДНЫМ МОЖЕШЬ ТЫ НЕ БЫТЬ, НО ПОПРОСИТЬ ЕДЫ ОБЯЗАН.

Хотите похудеть без усилий?

Откройте окно перед сном. Ученые из Нидерландов выяснили, что, если спать с открытым окном, вес уйдет без усилий. Энергия будет теряться сама. Так как в комнате понижается температура, организм экстренно начинает вырабатывать энергию, чтобы согреться. При этом сжигаются именно лишние белые жиры, а коричневый жир, необходимый организму, не выводится из него. Конечно, такой способ подходит только тем, кто живет в умеренном климате. У нас почти по всей стране зимы не такие мягкие, как в Европе. Но можно открыть окно не нараспашку, а слегка.

Пригодится

От брылей избавит бутылка с водой

Налейте в обычную пластиковую бутылку 300 мл воды. Закройте и поставьте на стол. Наклонитесь над ней, обхватите горлышко губами (именно губами, а не зубами), плотно сожмите и постарайтесь приподнять бутылку (оторвать от стола хотя бы на 1 см). Задержитесь в таком положении на 15-30 секунд. Сначала у вас может ничего не получиться, но со временем сможете спокойно удерживать пластиковую бутылку даже минуту.

Под глазами тёмные круги?

Вечером смешайте 1/2 чайн. ложки пищевой соды с 1/2 стакана горячей воды. Смочите в растворе ватные диски и приложите к коже под глазами на 15-20 минут. После компресса ополосните лицо прохладной водой и нанесите на область вокруг глаз увлажняющий гель.

Как подобрать тональный крем

Иногда даже идеально выбранный тональный крем на воздухе окисляется, из-за чего может изменяться и оттенок. Нанесите немного крема на лицо, прогуляйтесь по улице и убедитесь, что при дневном свете через пару часов все выглядит естественно.

Думай, думай

■ СТОИТ НЕ ВЫСПАТЬСЯ, ВЫПИТЬ НА НОЧЬ ПАРУ ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ СЪЕСТЬ СОЛЕНЕНЬКОЕ — И УТРОМ В ЗЕРКАЛЕ ОТЕЧНОЕ ЛИЦО.

■ СИНИЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ ТОЖЕ ВЫДАЮТ БЕССОННЫЕ НОЧИ. СПАТЬ НУЖНО НЕ МЕНЬШЕ 8 ЧАСОВ.

Советы косметолога

Чем холоднее воздух, тем жирнее крем

Со сменой сезона должен меняться не только гардероб, но и уход за кожей. Зимой она нуждается в особой заботе. Пренебрегать этим — то же самое, что и выходить на мороз без шапки и пальто.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ КРАСИВОЙ КОЖИ

* Умываться нужно теплой водой средствами с кремовой текстурой. Тоники должны быть без спирта.

* На ночь, за час до сна, наносите увлажняющие кремы, например, с гиалуроновой кислотой.

* Дневной крем нужен питательный, с витаминами С, Е, маслами, восками, но без спирта, глицерина, вазелина. Крем наносите не менее чем за час до выхода из дома. Стоит также защищать кожу от зимнего солнца — кремом с SPF 15-20. Чем холоднее на улице, тем жирнее должен быть крем.

* 1-2 раза в неделю делайте увлажняющие и питательные маски. Если любите зимние виды спорта, купите специальные защитные эмульсии, содержащие масла и жиры.

МАСКИ И БАНЯ — ВАШЕ СПАСЕНИЕ

Смешайте яичный белок и 1/2 чайн. ложки меда. Нанесите маску на лицо и шею и оставьте на 15 минут. После смойте и наслаждайтесь молодым и ровным цветом лица. Или смешайте по 1 ст. ложке меда, кокосового масла и молока и 1 чайн. ложку порошка куркумы. Нанесите на лицо на 10 минут (не передерживайте маску, так как куркума окрашивает кожу). Такая маска улучшает кровообращение, запускает регенерацию клеток и помогает коже получить необходимые микроэлементы.

Приготовьте смесь из меда и соли, нанесите ее в бане на влажную кожу тела и хорошо пропотейте. Это один из эффективных способов сделать кожу мягкой как бархат. Перед выходом из бани облейтесь холодной водой. Это ускоряет кровоток, что полезно и для здоровья, и для женской внешности: сияющей кожи, настоящего румянца и свежего цвета лица.

Не ходите в баню? Тогда заканчивайте обливанием прохладной водой обычные водные процедуры — принятие душа или ванны.

В ХОЛОДА ОРГАНИЗМ БЫСТРО ТЕРЯЕТ ВЛАГУ. ЕСЛИ ВЫХОДИТЕ НАДОЛГО НА УЛИЦУ, ОБЯЗАТЕЛЬНО БЕРИТЕ С СОБОЙ НАПИТКИ В ТЕРМОСЕ.

Намотай на ус

ЧТО НУЖНО РУЧКАМ В ХОЛОДА

Одна из самых нужных процедур для рук — пилинг. Вымыв руки, интенсивно потрите их грубым полотенцем. Смешайте 1 чайн. ложку сахара с небольшим количеством растительного масла и втирайте эту смесь в кожу рук в течение двух минут, после смойте смесь теплой водой с мягким мылом. В качестве пилинга также можно использовать некрупную соль.

После такой процедуры надо увлажнить кожу. Это можно сделать и специальными кремами для рук, и кремом домашнего приготовления, например травяным. Залейте 1 ст. ложку любой из трав (ромашки, подорожника, ноготков, череды) или их смеси стаканом кипятка, подержите под крышкой 8-9 часов, процедите. Разотрите 50 г сливочного масла с 1 чайн. ложкой меда, добавьте 1 чайн. ложку травяного настоя. Все перемешайте.

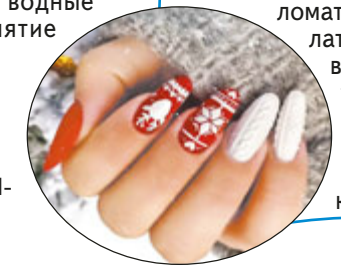
О. А. Титова, врач-косметолог

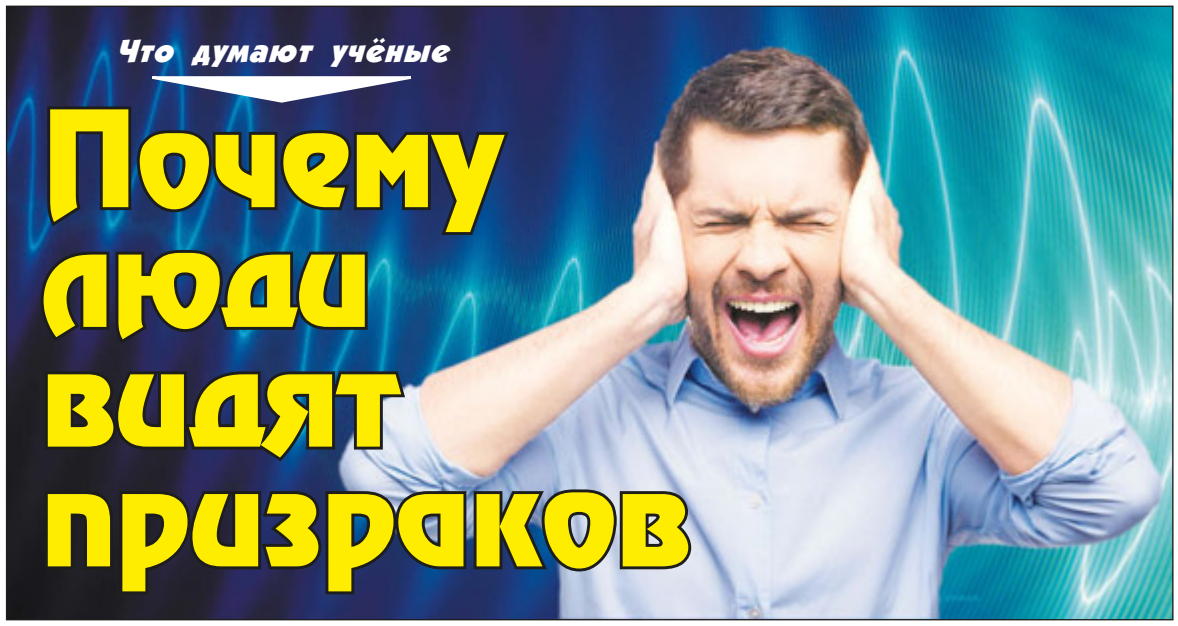
Чтобы ногти росли быстрее, делайте массаж

У меня плохо растут ногти, постоянно ломаются... Как сделать их длинными?

Елена, Иркутск

У каждого человека свой порог длины ногтей. Достигая определенной отметки, ногти не выдерживают нагрузки и начинают ломаться. Чтобы простимулировать их рост, можно делать массаж зоны, которая находится между ногтевой лункой и фалангой пальца. Сначала капните туда немного масла — обычного оливкового, кокосового или специального для кутикулы. А затем мягко, но энергично разотрите его. Это увеличит приток крови к самой важной части ногтя — его корню. Процедура помогает ускорить рост ногтевой пластины.





Что думают учёные

Почему люди видят призраков

ОДНА ИЗ ПРИЧИН — ИНФРАЗВУКИ. ЭТО ЗВУКИ НИЗКОЙ ЧАСТОТЫ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ УХО НЕ ВОСПРИНИМАЕТ.

Почему вибрировал клинок?

Британский ученый-физик Вик Тэнди занимался фехтованием. Клинок он хранил в своей лаборатории на специальной подставке. Однажды ученый с ужасом обнаружил: клинок вдруг начал вибрировать как сумасшедший. В этот же момент возле аудиторной доски, на которой он выводил свои формулы, появилось нечто. Неужели в его лаборатории появились привидения?! Вик Тэнди, никогда всерьез не воспринимавший всякие рассказы о привидениях, почувствовал, как это нечто на него зловеще смотрит. Далее оно материализовалось в бесформенную массу пепельно-серого цвета и вплотную приблизилось к ученому. В размытых очертаниях можно было рассмотреть ноги, руки. А вот вместо головы клубился туман, в центре которого было темное пятно, напоминающее рот. Через мгновение видение бесследно растворилось в воздухе...

Это была галлюцинация или?..

Вик пережил шок. Придя в себя, он стал, как ученый, искать причину непонятного явления. Первая мысль — это была галлюцинация. Но как она могла возникнуть? В потусторонние силы он не верил. Значит, надо искать физические причины. И Тэнди их нашел... Получилось это случайно. В какой-то мере ему помогло фехтование.

Спустя время после встречи с фантомом ученый стал приводить в порядок шпагу для предстоящего состязания. И вдруг клинок, зажатый в тисках, опять стал сильно вибрировать, как будто к нему кто-то прикасался. Странная вибрация натолкнула Вика на мысль о резонансных колебаниях, подобных тем, что вызывают звуковые волны. Например, когда громко играет музыка, посуда в шкафу начинает звенеть. Но в лаборатории стояла полная тишина. Тогда ученый замерил звуковой фон с помощью специальной аппаратуры. Оказалось, в комнате стоял невообразимый шум. Не слышно его было потому, что звуковые волны имели низкую частоту, которую человеческое ухо не улавливает (инфразвук). После недолгих поисков источник звука нашелся. Им оказался недавно установленный в кондиционере вентилятор. Как только ученый его отключил, клинок перестал вибрировать.

Тайна летучих голландцев

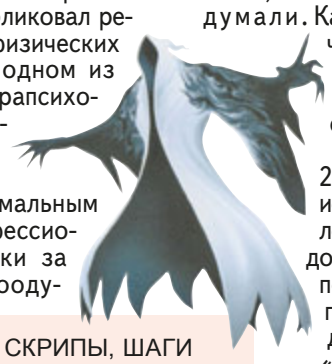
Оказалось, что инфразвук несет в себе много сюрпризов. На протяжении многих лет ученых мучила тайна летучих голландцев — кораблей, которые блуждают по морям без экипажа. Суда оказывались в полном порядке. Тогда куда девались люди? Эта загадка многим не давала покоя. И ее все-таки разгадали. Во всем виноват инфразвук частотой 7 Гц, который в определенных условиях создают океанские волны. У человека этот звук вызывает невообразимый ужас. Поэтому моряки в океане просто сходили с ума и, чтобы спастись, бросались за борт. Вот тогда пришла пора выяснить, не связан ли инфразвук с ночным кошмаром в лаборатории Вика.

Инфразвук и ночные кошмары

Ученый замерил частоту звука в лаборатории. Прибор показал 18,98 Гц, а это практически соответствует той частоте, при которой глазное яблоко человека начинает резонировать. То есть звуковые волны заставили колебаться глазные яблоки и вызвали тем самым обман зрения. Поэтому ученый увидел фигуру, которой не было на самом деле.

Последующие исследования показали, что волны такой низкой частоты могут возникать, например, когда сильные порывы ветра сталкиваются с дымовыми трубами или башнями. Звуковые волны начинают рокотать в коридорах, которые имеют форму туннеля. Выходит, не случайно люди встречаются с привидениями именно в длинных, извилистых коридорах старых замков. Источником инфразвуковых колебаний могут быть также землетрясение, молния, вулканическая активность и даже движение транспорта.

Вик Тэнди опубликовал результаты своих физических исследований в одном из журналов для парапсихологов и естествоиспытателей, где дал разумное объяснение паранормальным явлениям. Профессиональные охотники за призраками с вооду-



СЛЫШАТЬ СТРАННЫЕ СКРИПЫ, ШАГИ В ПУСТОЙ КОМНАТЕ, ВИДЕТЬ ПАРЯЩИЕ В ВОЗДУХЕ СИЛУЭТЫ ЛЮДИ МОГУТ ИЗ-ЗА ОТРАВЛЕНИЯ УГАРНЫМ ГАЗОМ.

шевлением приняли идею Тэнди. Ведь инфразвук объяснял многие загадочные явления. В том числе причину жалоб людей в ходе эксперимента на усталость, сильное давление в глазах или ушах. А вот галлюцинаций ни у кого не было.

Плесень, газ и сквозняки

Некоторые дома буквально переполнены призраками. В них сами по себе двигаются предметы, хлопают двери, слышны жуткие завывания. На деле чаще всего проблема не в призраках, а в коммуникациях. Практически все дома, в которых появлялись потусторонние гости, или плохо теплоизолированы (иными словами, в них постоянно гуляют сквозняки), или поражены плесенью. Иногда обнаруживаются утечки угарного газа. Ученые выявили споры плесени во всех зданиях с паранормальной активностью. А плесень, как известно, источник микотоксинов — ядов, производимых микроскопическими грибками. Вот они-то и могут вызывать страх, неконтролируемые сокращения мышц, дезориентацию во времени и пространстве и даже деменцию — состояние, которое часто описывают те, кто повстречался с призраком. По мнению исследователей, именно плесень и заставляет жильцов домов с привидениями поверить в реальность потусторонних гостей.

А в одном из самых знаменитых в Англии домов с привидениями, где жильцы слышали странные скрипы, шаги в пустой комнате, видели парящие в воздухе силуэты людей, были обнаружены проблемы с дымоходом. Дым из камина не уходил в трубу, как положено, а распространялся по всему дому. Жильцы страдали от отравления угарным газом, а не от призраков, как они думали. Как только дымоход починили, привидения исчезли. О доме с привидениями англичане стали забывать.

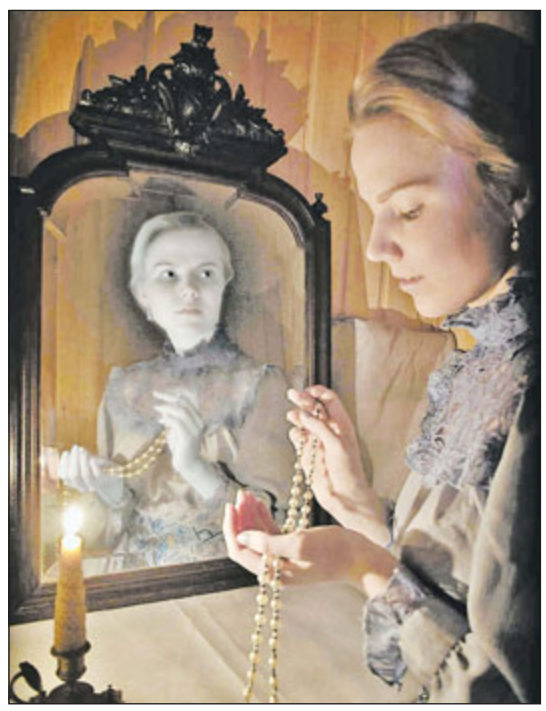
Вик Тэнди умер в 2005 году, а в 2008 году исследователи из Королевского колледжа Лондона экспериментально подтвердили его предположения. Они оборудовали специальную «жуткую комнату» несколькими источниками инфразвука и попросили 79 добровольцев провести там несколько часов. Участники эксперимента признались, что видели странные фигуры и ощущали потустороннее присутствие.

Послесловие

Несмотря на заверения ученых, простые люди уверены, что привидения существуют. Сообщения о них уже нельзя игнорировать. Никто из исследователей не может уверенно сказать, что тайна привидений раскрыта. Кое-какие догадки имеются. Возможно, что это души умерших, последствия употребления алкоголя или психические заболевания. Но множество случаев не подходит ни под одно из этих объяснений. Значит, причина появления призраков в другом.

Знаете ли вы, что...

ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ДОМА, В КОТОРЫХ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПОТУСТОРОННИЕ ГОСТИ, ИЛИ ПЛОХО ТЕПЛОИЗОЛИРОВАНЫ (ИНЫМИ СЛОВАМИ, В НИХ ПОСТОЯННО ГУЛЯЮТ СКВОЗНЯКИ), ИЛИ ПОРАЖЕНЫ ПЛЕСЕНЬЮ.



Ультразвук способен на многое

Человек не слышит ультразвук. А некоторые животные, например, мелкие насекомые, дельфины, его чувствуют.

* Ультразвук может сваривать (соединять) детали машин: две детали надо прижать одну к другой и через них пропустить ультразвук. Не расплавляясь, даже не нагреваясь, детали прочно соединяются.

* Ультразвук упрочняет металлы и бетон. Он повышает урожайность, если семена предварительно «озвучить», дезинфицирует, уничтожает болезнетворные микробы.

* Его как огня боятся мыши и крысы: под действием ультразвука они становятся нервными, пугливыми, погибают или покидают помещение, где стоит ультразвуковой генератор.

* Ультразвук помогает в разведке полезных ископаемых, измельчает твердые материалы, очищает трубы.

* С его помощью можно, не разрезая и не разрушая деталь, увидеть, что у нее внутри, нет ли там дефектов. Проходя через сталь, бетон, пластмассу, ультразвук заметит любой изъян, в том числе трещину.

* С помощью ультразвука можно перемешивать масло с водой, делать идеальные смеси, эмульсии из любых несмешивающихся жидкостей.

* Эти волны незаменимы при изготовлении лаков, красок, различных лекарств.

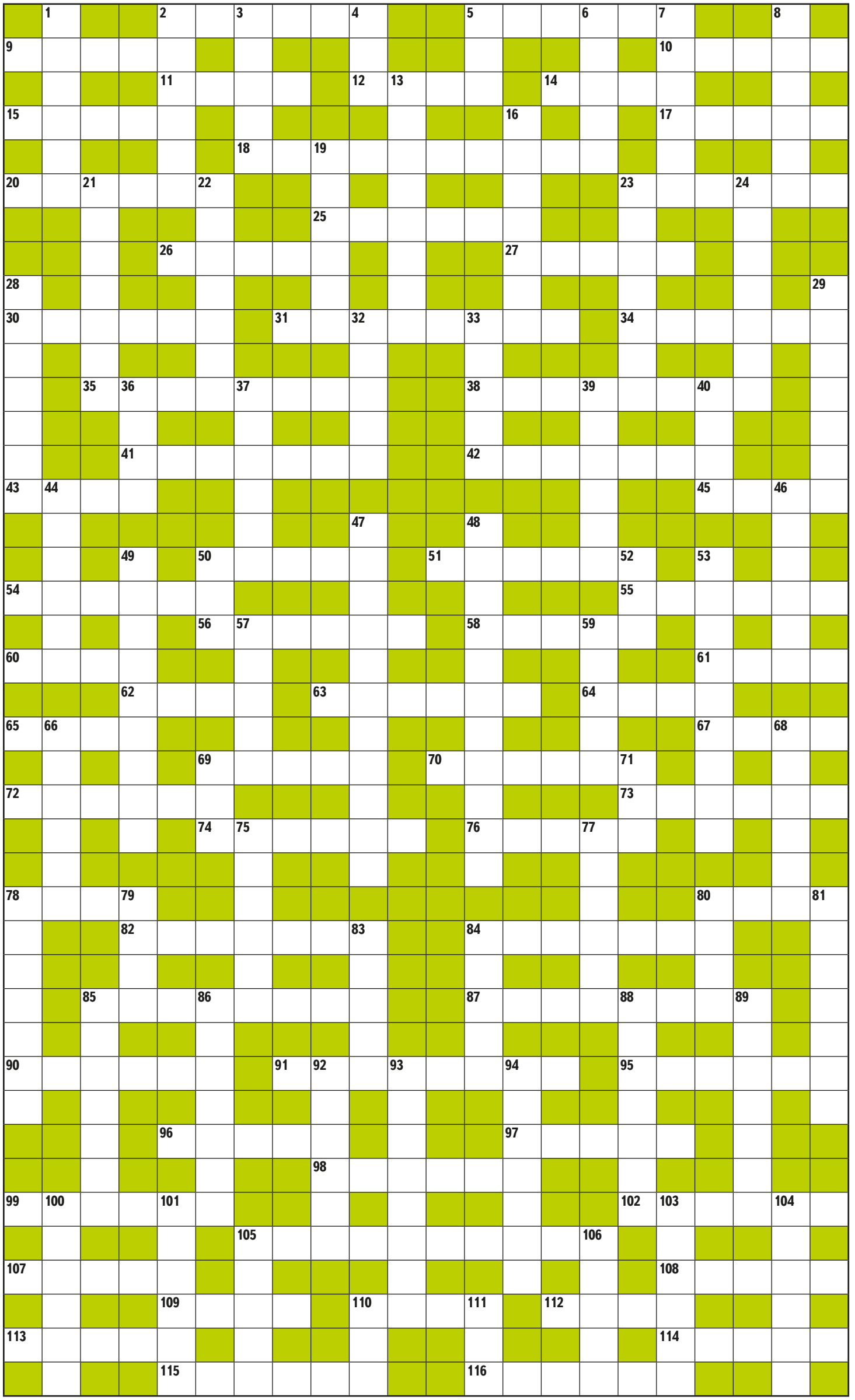
* С помощью ультразвука можно стирать белье... без мыла.

* В медицине ультразвук нередко заменяет рентген. К тому же он безопаснее и безвреднее рентгеновских лучей.

22 стр. КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Иракская столица. **5.**Помехи на пути к звездам. **9.**«Раззолоченная» ткань. **10.**Юный маг... Поттер. **11.** Хлеб, накрошенный в квас. **12.**Насекомое-кровопийца. **14.**Рацион плотоядного. **15.**Радиоприемное устройство. **17.** Макаронные изделия для ушей. **18.**Барышня-печатница. **20.**Плодовитый литератор-бездарь. **23.**Злой дух корысти. **25.**Загон для отары. **26.**Связка, выданная новоселу вместе с ордером. **27.**Оглобля в парной упряжи. **30.**Объединение по интересам. **31.**Подпольщик из брянских лесов. **34.**Заматеревший бюрократ. **35.**Первым достиг Южного полюса. **38.**Мебель под телевизор. **41.**Улика для сыщика. **42.**Отглаженный рельеф. **43.**Квартира для встреч агентов. **45.**Кугуар на немецких кроссовках. **50.**Экстремальный велоспорт. **51.**Безглюкозный сахар. **54.**Царские апартаменты. **55.**Белый генерал. **56.**Большой кусок хлеба. **58.**Звук ломающейся палки. **60.**Старинное орудие пытки. **61.**Призыв к остановке. **62.**Знойное время года. **63.**Команда корабля. **64.**Родной город Веры Мухиной. **65.**Сорт мягкой кожи. **67.**Истома, блаженство. **69.**Поповский работник. **70.**Дельфин-единорог. **72.**Обычное занятие прачки. **73.**Ловкий малый. **74.**Сосуд для напитков. **76.**Убытки, потери. **78.**Фитиль огнива. **80.**Узкий длинный холм. **82.**Фраза со сцены. **84.**Знаток родных мест. **85.**Продавец старинных предметов. **87.**Рыба из консервной банки. **90.**Потребление горючего. **91.**Республика вокруг Ижевска. **95.**Капитал, финансы. **96.**Песня — диалог акынов. **97.**Второе имя помидора. **98.**Обрубок в печном нутре. **99.**Жидкая часть крови. **102.**Посох джентльмена. **105.**Неразрешимое противоречие. **107.**Граф Монте-Кристо — ... Дантес. **108.**Вихляние авто на скользкой трассе. **109.**Верхушка черепа. **110.**Сосед в старину. **112.**Цыган — неуловимый мститель. **113.**Тренировочные брюки. **114.**Производственный штраф. **115.**Полководец, славный пирами. **116.**Абсолютно нецивилизованный человек.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Пластинчатые шторы. **2.**Крестьянин-наемщик. **3.**Все жены одного эмира. **4.**Навесная палуба. **5.**Подозрительная личность. **6.**Озерная нимфа. **7.**Потеря в стоге сена. **8.**Коктейль из вина, рома и фруктов. **13.**Вид земной поверхности. **16.**Ответ на шараду. **19.**Колумбийская певица. **21.**Законная вторая половина. **22.**Итальянский паяц. **23.**Косметическая жидкость. **24.**Она же пощечина. **28.**Полип-«цветок». **29.**Гусарская у Эльдара Рязанова. **32.**Доход с имущества, земли. **33.**Пробка на оживленном перекрестке. **36.**Ее прихода ждет поэт. **37.**Река в Молдавии. **39.**Дорогое английское авто. **40.**Расцветка в виде брызг. **44.**Белорусский ВИА. **46.**Сердце Мексики. **47.**Власть богачей. **48.**Французский предсказатель. **49.**Дворянин в Испании. **50.**Вдали от передовой. **52.**Поклажа на верблюде. **53.**Войсковой лечебный пункт. **57.**Режущая пальцы болотная трава. **59.**Ткань на подкладку. **66.**Жесткий чехол. **68.** ...огненная для грешников. **69.**Емкость для горючего. **71.**Часть коры липы. **75.** Живой... в детском саду. **77.**Поэт-декабрист. **78.**Ход лошади боком. **79.**Монарший стул. **80.**Яркая хохлатая птаха. **81.**Сосиска на колесах. **83.**Персонаж одесских анекдотов. **84.**Мешочек с махоркой. **85.**Истина в математике. **86.**Птица к Рождеству у американца. **88.**Точка небесной сферы. **89.**Живет за счет женщины. **92.**Самодур, тиран. **93.**Наука, изучающая инопланетян. **94.**Школьный предмет. **100.**Палец о палец не ударит. **101.**Мятная добавка в «Орбит». **103.**Город грибов с глазами. **104.**Добро, добытое в бою. **105.** Кафтан холопа. **106.**Бицепс или трицепс. **110.**Приток Дона. **111.** «Всадник без головы», автор.



...И сбоку бантик

■ ЛЮБОВЬ — ПЯТОЕ ВРЕМЯ ГОДА: НИКОГДА НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО НАДЕТЬ И ПРИДЕТСЯ ЛИ РАЗДЕВАТЬСЯ.

■ САМОЕ СМЕШНОЕ, ЧТО МУЖЧИНА ТВОЕЙ МЕЧТЫ — ЭТО ЧАЩЕ ВСЕГО ЧЕЙ-ТО БЫВШИЙ КОЗЕЛ.

■ ГОРЯЩАЯ ИЗБА И КОНЬ НА СКАКУ — ЭТО ЕРУНДА. ТЫ ПОПРОБУЙ МУЖИКА ОТЛОВИТЬ ПОСЛЕ ЗАРПЛАТЫ.

■ ЕСЛИ КТО-ТО НЕ СОБЛЮДАЕТ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ, НЕ СТОИТ СРАЗУ ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЕ, ПРОСТО ТАКТИЧНО КАШЛЯНИТЕ.

М и Ж

■ Мужчина без женщины — как собака без блох: жить можно, но скучно! Женщина без мужчины — как блоха без собаки: жить можно, но кусать некого...

■ И живет в голове женщины зверь странный... И заставляет он ее творить дела чудные... И нет на того зверя управы... И имя ему — настроение.

■ Только наша женщина может одной рукой помешивать варящийся на плите борщ, другой — вытирать пыль, одним глазом следить за детьми, вторым — за сериалом, ногой мыть пол и при этом, поддерживая трубку плечом, говорить подруге: «Нет, я абсолютно не занята!»

■ Если женщина закрыла страничку в соцсетях — значит, вышла замуж. Если мужчина закрыл страничку в соцсетях — значит, спалился, зараза!

■ Женщина — как преподаватель на экзамене: вроде готовился, все правильно рассказал, а она тебя хоп — и на какой-то мелочи подловила.

РАССКАЗИК

Муж приходит вечером домой: ребенок в испачканном памперсе изо всех сил лупит крышкой по кастрюле, из всех ящиков все вывалено на пол, игрушки разбросаны ровным слоем, кухня заляпана манной кашей, ужина нет, холодильник пустой, жена смотрит телевизор. Муж: «Что это такое?!» Жена: «Дорогой, ты каждый день приходишь с работы и спрашиваешь: «И что ты весь день делала?» Вот сегодня я ничего не делала».

История в стихах

То плотник, то слесарь...

Стихи я читал ей и прозу, порыв моих чувств она видела! Я ей говорил о нетленном, она же мечтала о низменном.

Чтоб пошлые мысли развеять, в музеи водил и театры. Она восхищалась искусством, но все же хотела разврата. Я плотских утех не приемлю, важна мне душевная близость, и игры в супружеском ложе считаю за полную низость.

Пришел к нам однажды сантехник, всю ночь ремонтировал ванну. С того дня она изменилась и стала приличною дамой. Теперь непристойные мысли она от себя отогнала, впервые пришлось ей общаться с реальным мужланом и хамом. Она с ее тонкой натурой следила всю ночь за ремонтом, а я разрывался на части, но был как кремень непреклонен. Я слышал тяжелые вздохи. О, как мне ее было жалко! Ведь этот дикарь изъяснялся посредством жаргона и мата. Мы стали как две половинки — жестокий урок ей был нужен! Но в дом к нам теперь зачастили то плотник, то слесарь, то грузчик...

Олег Литвин

ЛАПША из писем читателей

Живем в частном доме, недавно по кухне пронеслась мышь. Муж, услышав мой рев, удивился: «Ты же не боишься мышей. Чего орешь?» — «Положено», — отвечаю.

Ирина, Невинномысск

Дедушка Мороз, подари мне, пожалуйста, мужа. Я буду за ним ухаживать, любить, кормить, носки стирать. Пилить и ругать буду совсем чуть-чуть, а хвалить и гладить по голове — часто. А если нет у тебя мужа, то приходи сам ко мне жить!

Алена, Самара

Меня просто убивает фраза: «Ты хорошо подумала?» Да откуда ж я знаю, хорошо или плохо? В моем случае «подумала» — это уже хорошо.

Вероника, Пензенская обл.

Определить женатого мужчину легко, он весьма неадекватно реагирует на вопрос: «Ты где?»

Марина, Архангельск

ПРИ ПРОСТУДЕ ЭФФЕКТИВНЕЕ ПИТЬ НЕ МОЛОКО С МЕДОМ, А КОНЬЯК С МЕДСЕСТРОЙ.

Последний писк

Здравствуй, ёлка, Новый год!

Народ опять сходит с ума. Вот такие смешные прически будут популярны на новогоднем празднике. Мужчины не отстают от женщин и сооружают елки не только на голове, но и на бороде.

СЕМЬ РАЗ ПРИМЕРЬ — И МУЖ СОГЛАСИТСЯ НА ВСЕ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 2.Багдад. 5.Тернии. 9.Парча. 10.Гарри. 11.Тюря. 12.Клоп. 14.Мясо. 15.Тюнер. 17.Лапша. 18.Машинистка. 20.Писака. 23.Мамона. 25.Кошара. 26.Ключи. 27.Дышло. 30.Кружок. 31.Партизан. 34.Чинуша. 35.Амундсен. 38.Тумбочка. 41.Зацепка. 42.Равнина. 43.Явка. 45.Пума. 50.Триал. 51.Сорбит. 54.Палаты. 55.Юденич. 56.Ломоть. 58.Треск. 60.Дыба. 61.Стоп. 62.Лето. 63.Экипаж. 64.Рига. 65.Юфть. 67.Нега. 69.Балда. 70.Нарвал. 72.Стирка. 73.Удалец. 74.Кувшин. 76.Ущерб. 78.Трут. 80.Увал. 82.Реплика. 84.Краевед. 85.Антиквар. 87.Ставрида. 90.Расход. 91.Удмуртия. 95.Деньги. 96.Айтыс. 97.Томат. 98.Полено. 99.Плазма. 102.Трость. 105.Антагонизм. 107.Эдмон. 108.Занос. 109.Темя. 110.Сябр. 112.Яшка. 113.Трико. 114.Начет. 115.Лукулл. 116.Дикарь.

По вертикали: 1.Жалюзи. 2.Батрак. 3.Гарем. 4.Дек. 5.Тип. 6.Наяда. 7.Иголка. 8.Крюшон. 13.Ландшафт. 16.Отгадка. 19.Шакира. 21.Супруга. 22.Арлекин. 23.Молочко. 24.Оплеуха. 28.Актиния. 29.Баллада. 32.Рента. 33.Затор. 36.Муза. 37.Днестр. 39.«Бентли». 40.Крап. 44.«Верасы». 46.Мехико. 47.Плутократия. 48.Нострадамус. 49.Кабальеро. 50.Тыл. 52.Тюк. 53.Медсанбат. 57.Осока. 59.Саржа. 66.Футляр. 68.Геенна. 69.Бак. 71.Луб. 75.Уголок. 77.Рылеев. 78.Траверс. 79.Трон. 80.Удод. 81.Лимузин. 83.Абрам. 84.Кисет. 85.Аксиома. 86.Индейка. 88.Радиант. 89.Альфонс. 92.Деспот. 93.Уфология. 94.История. 100.Лодырь. 101.Ментол. 103.Рязань. 104.Трофей. 105.Армяк. 106.Мышца. 110.Сал. 111.Рид.

По-мужски

Чья кошка?

Где-то за месяц до свадьбы состоялся у меня с будущим супругом памятный разговор.

— Слушай, — говорю, — а я же после свадьбы к тебе насовсем перееду?

— Ага, — кивает.

— Значит, с Марусей (кошка моя), да?

— Ну да.

— А Маруся тогда чьей будет считаться — моей? Или у нас после свадьбы все общее, и она будет нашей?

Будущий муж надолго задумался, а потом нравоучительно изрек:

— Когда будет хорошо себя вести — наша, а когда плохо — твоя!

Инна О., Владимир

Гороскоп с 16 по 29 декабря

Удача рядом с вами... Караульте её!

ОВЕН За окном тихо падает снег. Он успокаивает своей тишиной. Не поверите, но от этого только прибавится энергии. Возможно, ее хватит до первой весенней капели! А еще радуйтесь малейшей ерунде: красивой снежинке, любимой песне в маршрутке, вкусному чаю... Пусть лучики вашего позитива распространяются и на других.

ТЕЛЕЦ Не переживайте, не нервничайте, не суетитесь. Спокойствие поможет проводить... Нет-нет! Выпроводить этот непростой год и встретить новый. Пусть он будет более спокойным. О здоровье: объявите войну холестерину! Откажитесь от любого мяса, кроме курицы и кролика.

БЛИЗНЕЦЫ Старайтесь просчитывать все свои поступки на несколько шагов вперед. Лучше ничего не сделать, чем все испортить. О здоровье: если от перемены погоды скачет давление, пропустите через мясорубку 2 апельсина и 1 лимон с кожурой. Добавьте 500 г толченой клюквы и мед по вкусу. Ешьте смесь по 1 ст. ложке утром и вечером.

РАК Удача радом с вами, так что караульте ее. Иначе она пройдет мимо. Будьте постоянно начеку. И берегите свое здоровье. В эти дни легко простудиться. Мода модой, но надо одеваться по погоде. И не спешите домой — к дивану и телевизору. Долгие прогулки на свежем воздухе полезны. Особенно, если с собой горячий чай в термосе и приятная компания.

ЛЕВ Не рассказывайте всем подряд о личном. Заметьте: как только вы это делаете, случаются не просто неприятные, а ужасные события. Вы уже огребли по полной программе. Так что сделайте вывод! Эмоции бьют через край? Не знаете, что с ними делать? Немедленно распахните окно — пусть они вырвутся на свободу. И вы почувствуете облегчение.

ДЕВА Жаль, что с возрастом люди забывают о мечтах и о том, что они имеют обыкновение сбываться. Сделайте первый шаг к осуществлению своей мечты, ведь скоро Новый год. Советуем под бой курантов помечтать и загадать сокровенное желание, как в детстве. О здоровье: чтобы укрепить сердечную мышцу, полезно ежедневно съедать по 2-3 киви.

ВЕСЫ Постарайтесь ближайшие две недели жить не спеша. Хотя очень захочется чуть-чуть нажать на газ и все делать немного быстрее. Ведь до главного праздника года осталось совсем немного. Но спешка может закончиться неудачным падением. Об этом предупреждают звезды.

СКОРПИОН Мечтаете занять лучшее место под солнцем? Что ж, есть шанс: сейчас ваш звездный час! Только рассчитывайте не на авось, а на себя. Поздравлять вас и дарить подарки начнут задолго до Нового года. Ничего странного, ведь вы ни с кем серьезно не поссорились за год. Не скупитесь и вы. Денег хватит на все — и на богатый стол, и на безделушки для дорогих вам людей.

СТРЕЛЕЦ Нелегко всегда быть в центре событий, а приходится. Вы, как никто, умеете жонглировать делами. Главное, не переоценить свои силы. Избегайте переутомления, больше спите и находите время на то, что заряжает энергией. А чтобы настроение было на высоте, ешьте бананы, сыр и хурму. Эти продукты увеличивают количество гормона радости — серотонина.

КОЗЕРОГ Самое время побыть наедине с собой и вспомнить прошедший год. Проанализируйте, что было сделано правильно, а что не очень. Обязательно помиритесь со всеми перед Новым годом, чтобы не тащить груз обид за собой. Впереди праздник, время забыть все плохое...

ВОДОЛЕЙ Нужны старые верные друзья и хорошо известные пути-дороги. Тогда есть надежда, что неприятности обойдут стороной. И здоровье восстановится, для этого необходимо хорошее настроение. Поэтому постоянно ищите поводы, чтобы его поднять. Кстати, даже небольшие физические нагрузки повышают тонус.

РЫБЫ Не пытайтесь объять необъятное, доделывая несколько дел одновременно! И не давайте себе обещания, что «уж в следующем-то году точно...». Всех дел все равно не переделаете, а здоровье подорвете. Лучше воспользуйтесь нашим советом: пара дней безделья перед Новым годом— идеальный рецепт для восстановления сил.

К читателям

На почте вам отказывают в подписке на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»? Судя по звонкам в редакцию, это случается. Покажите почтовым работникам эту страницу газеты с текстом о подписке.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **53995**

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **О рассеянном склерозе**
Не бойся дальше жить.

✓ **На приёме у эндокринолога**
Диабет и гипертония: как с этим справиться.

✓ **Сам себе доктор**
Расправь позвонки не вставая с постели.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

*Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003013437. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г.

СПАСТИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

ВНИМАНИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!
СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ ЗАВОД- ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА
*И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

ПРОГРАММА РАБОТАЕТ ТОЛЬКО **до 9 января 2021**
ПРОМОКОД **1009**

РЕКЛАМА 000949

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ. ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для оздоровления и укрепления суставов и костей - МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

В чем уникальность препаратов МЕЛАНЕКС?
В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огневки или восковой моли в отношении благотворного влияния на организм человека.

Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД
Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад целенаправленно бьет по основным проблемам опорно-двигательного аппарата:
- *хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;*
- *гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;*
- *панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;*
- *мумиё способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.*

Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?
Курсовой прием препарата оказывает комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоравливающее воздействие, снимает отёки, зуд, раздражение, способствует регенерации тканей и хрящей, благоприятно влияет на кровообращение и многое другое.

СПАСТИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД - ЕДИНСТВЕННО ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:**
8-800-301-34-37 (Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает производитель

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **95189** экз. Заказ **1359**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 09.12.2020 г.
Дата выхода в свет 09.12.2020 г. Подписано в печать 02.12.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 114189 экз.
Объем 6 п. л.
16+